СЕНТЯБРЬ 1999

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРН МУЖЧИН

12 шагов к лучшему

Игры со здоровьем: останься при своих

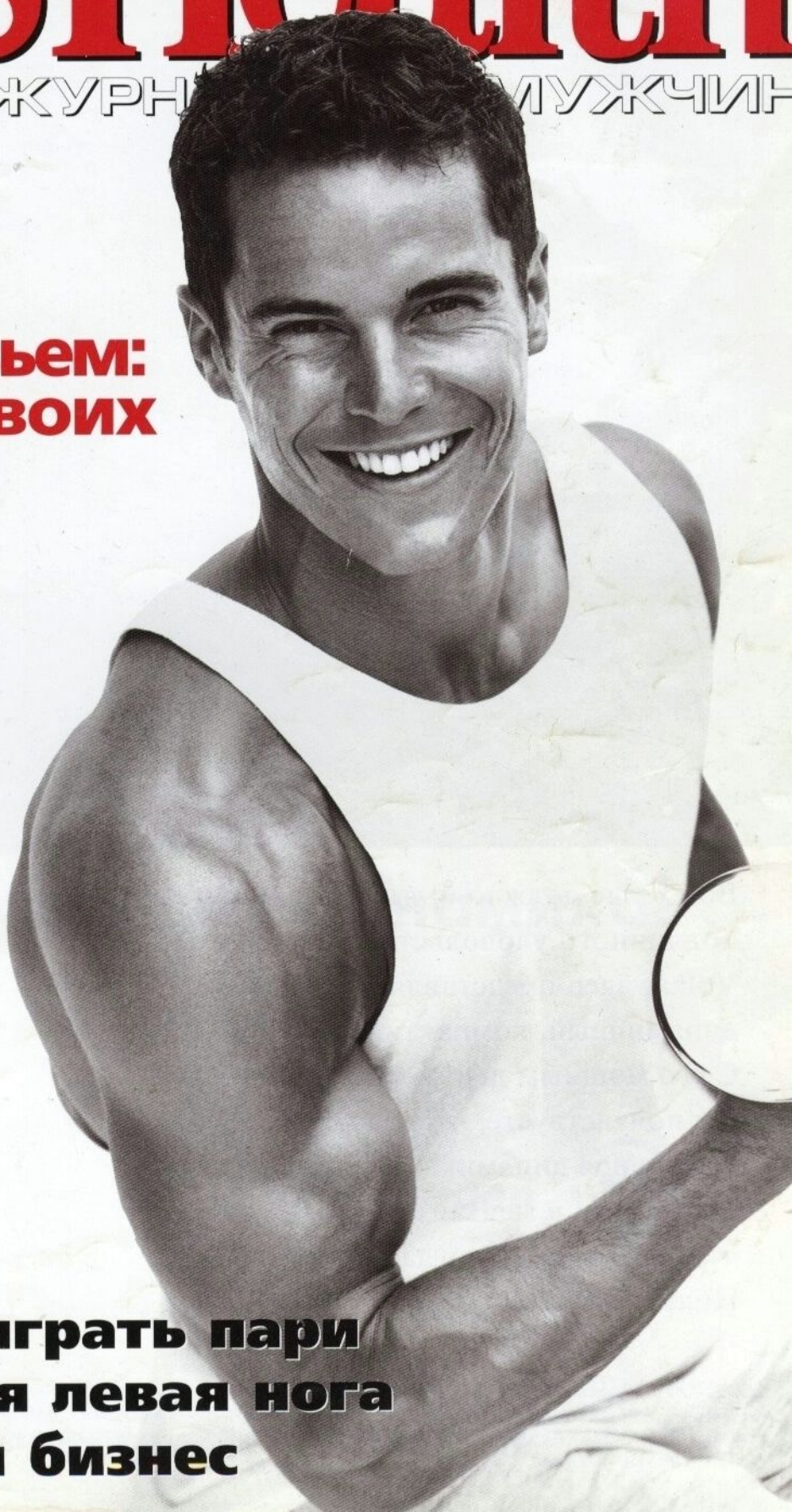
Легкий фитнес для сильных

Крэкс... фэкс... СЕКС!

ЕСТЬ ли жизнь БЕЗ МЯСА?

плюс

- 5 способов выиграть пари
- чего хочет твоя левая нога
- самый модный бизнес



Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке:
Andrew Southmang
Модель: Bradley
Tomberlin

СОДЕРЖАНИЕ

сентябрь 1999

в номере:

48 **Детская неожиданность**
Тест на чадолюбие.

50 **Прожиточный максимум**
12 шагов к лучшему.

64 **Поскольку я женщина...**
Прими к сведению.

88 **Подвиг разведчика**
Легкий фитнес для сильных.

94 **Давай клешню**
Правильное поручительство.

100 **Штучки-дрючки**
Крэкс-фэкс-секс.

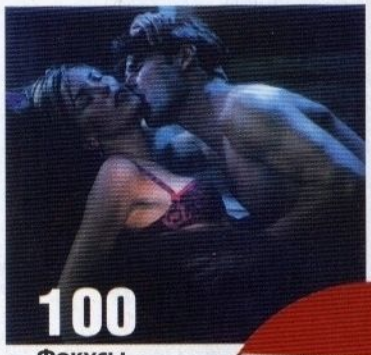
106 **Однажды черной-черной ночью...**
Съел? Не бойся. Может быть, пронесет.

119 **Ни пуха ни пера**
За одного небритого.

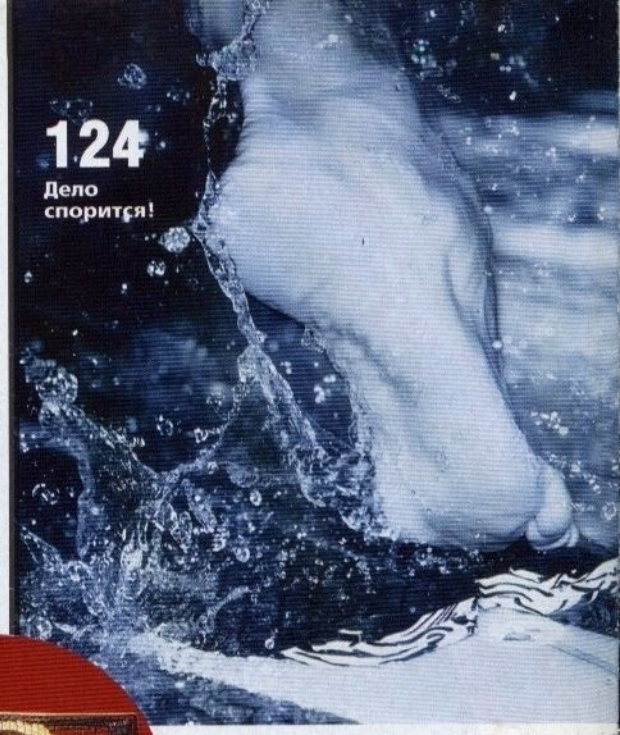
122 **Рецепт ВеЗенья**
Размышления о высоких материях.

124 **Спорим, что...**
5 способов выиграть пари.

136 **Все по колено**
Чего хочет твоя левая нога.



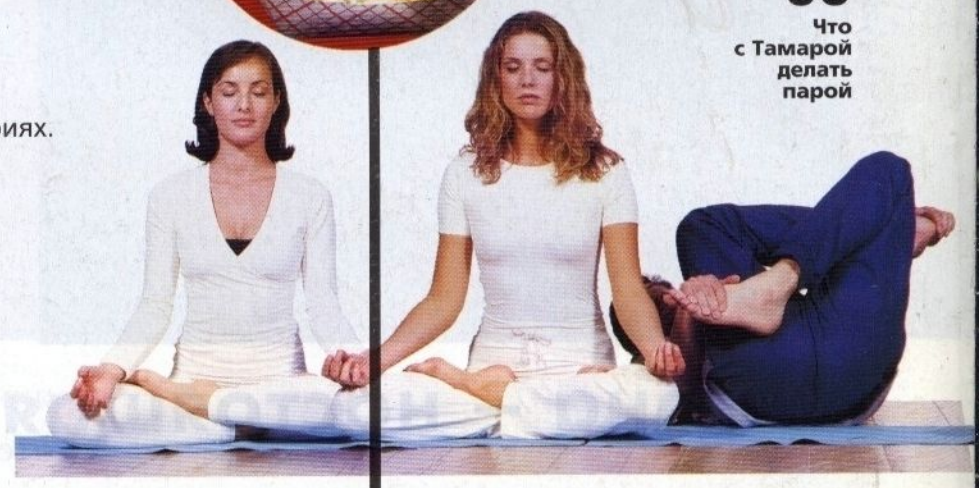
100
Фокусы с последующим разоблачением



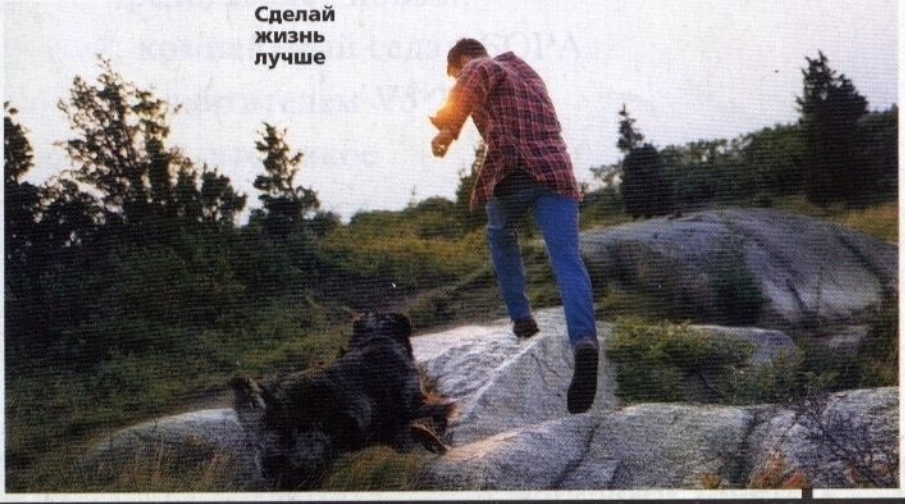
124
Дело спорится!

106
Кто смел — тот и съел?

88
Что с Тамарой делать парой



50
Сделай жизнь лучше



94
Сунул Грека руку...

СОДЕРЖАНИЕ

рубрики

11 **Письмо редактора**
Доверяй, но выбирай.

12 **На связи**
Письма читателей.

14 **Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.

30 **Направление**
Ух ты, яхты!

33 **Мужской разговор**
Скупая мужская. Без слез не взглянешь.

36 **Школа жизни**
10 женщин для камикадзе.

42 **Отрыв**
Парашюты: формула свободного.

58 **Личное дело**
Гуляй смело?

61 **Про питание**
Рыбнадзор.

72 **Профилактика**
Игры со здоровьем. Останься при своих.

78 **На полном серьезе**
Самый модный бизнес.

84 **Рацион**
Есть ли жизнь без мяса?

112 **Карьера**
Мы будем жить теперь по-новому.

130 **Качалка**
Тренажеры — эффективный подход.

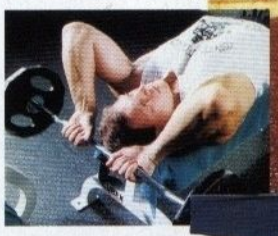
139 **Бюллетень**
Последние новости о здоровье.

142 **События**
Что было, что будет.

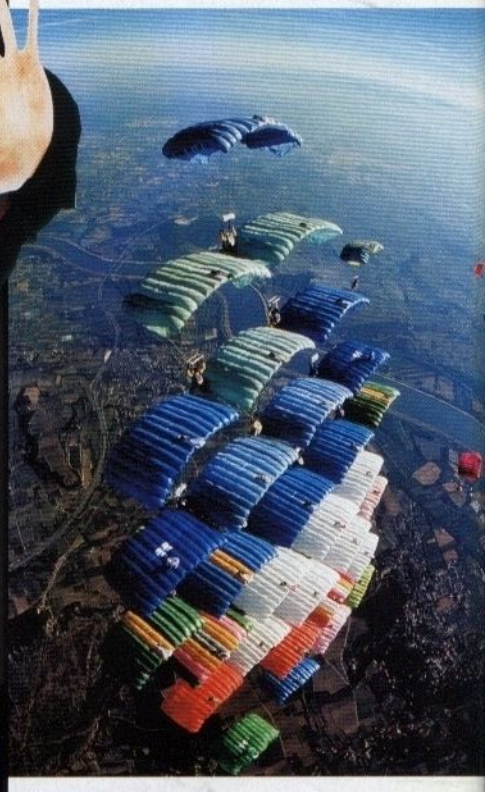
144 **Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

145 **Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.

146 **Постскриптум**
Деннис Родман обижает парикмахеров.

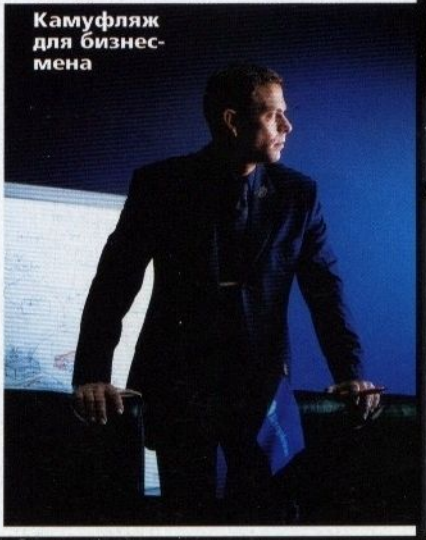


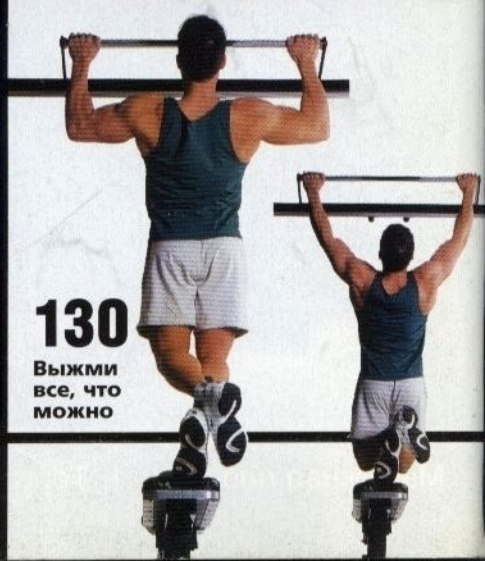
14
Элементарно: не простудиться, накачать мышцы, выбрать арбуз, избежать аварий



42
Налетаться до упаду

78
Камуфляж для бизнесмена





130
Выжми все, что можно

61
Лучшая рыба. А не колбаса

Совет экспертов

Социолог, психолог, доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального научно-исследовательского
кожно-венерологического института,
профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов,
профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director
Jeffrey D. Morgan
Editorial Director
Michael Lafavore
Executive Editor
David Zinczenko
Senior Vice-President
George Hirsch
International Rights Manager
Fran Luther
Assistant Editor
Mariska van Aalst
International Assistant
Darleen Malkames
International Rights Assistant
Samantha Donovan-Palacz

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

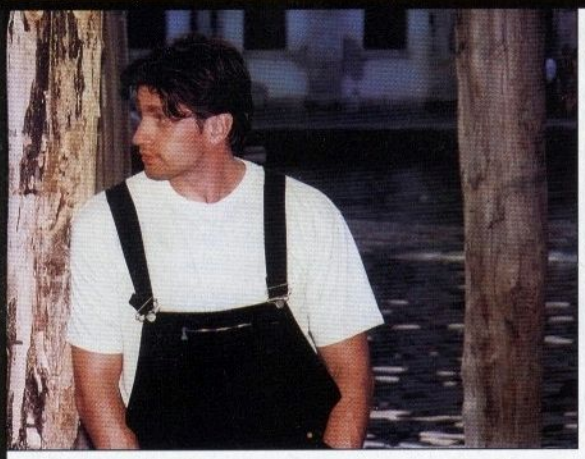
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник, Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Мария Федорова
Дизайнер
Ирина Погосян
Стилист
Марина Семенова
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Евгения Щипалова
Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Андрей Кузнецов, Антон Минский, Елизавета Пианкова, Ольга Прохорова, Константин Юрик

Издатель
Аннелиз ван ден Бельт
Ассистент издателя
Александра Кошелева
Директор по рекламе
Елена Давыдова
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Инга Валова
Ассистент отдела рекламы
Павел Запрудный
Финансы
Алексей Соснин
Менеджер по маркетингу
Елена Лакатош
Ассистент отдела маркетинга
Людмила Вержейская
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы»
Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д .4, стр .3
Совет директоров:
Дерк Сауэр, Аннемари ван Гаал
Шеф-редакторы:
Елена Мясникова, Эллен Фербеек

письмо редактора



Илья Безуглый
главный редактор

Сегодня сам сварил себе кофе. Долго молол, отмерял, помешивал, то ставил на огонь, то снимал...

Потому что привык доверять печатному слову. Накануне я собственноручно подписал в верстку статью «Прожиточный максимум», в которой убедительно доказана необходимость пить по утрам правильно приготовленный кофе. И с моей стороны было бы непорядочно не следовать тем советам, которые мы даем читателям.

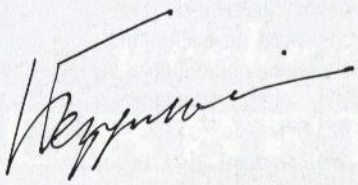
Что там еще предлагалось? Завести себе кактус, вымыть окна, начать носить подтяжки, научиться готовить кулебяку о шестнадцати углах... Ладно, не все сразу. Обеспечивать прожиточный максимум будем не торопясь, хотя рецепты счастливой жизни там приведены весьма дельные. Еще бы — всей редакцией собирали да еще и приглашали экспертов со стороны. Пойти что ли купить в самом деле кактус?

Но вообще-то я понимаю, что всеми нашими рекомендациями сразу воспользоваться нельзя. Вот если бы мы жили на Юпитере, где сутки вдвое длиннее наших, тогда еще был бы шанс успеть выполнить за один день все рекомендуемые нами ежедневные процедуры: разминки, тренировки, массажи, гимнастики, самодиагностики и упражнения для глаз, десен и хвостов.

А что поделаешь, если любой уважающий себя автор считает своим святым долгом обязательно впаять в текст хотя бы пару настояний типа «И обязательно каждый день сорок пять минут занимайся акупунктурой». Или «Каждые полчаса делай глубокий вдох и садись на шпагат».

Нет-нет, мы честно предупреждаем: следовать всем нашим советам сразу невозможно. Не стоит даже и пытаться — можно превратиться в параноика.

Просто поступайте с этими советами, как покупатель с товарами в большом супермаркете: смотрите на все, но выбирайте только то, что вам сейчас надо.



▸ НА СВЯЗИ

Всем, кто прислал нам печальные и правдивые письма о том, что сколько ни считай квадратов, их меньше не становится (июль-август 99 «Тест на интеллект»)!
Вы совершенно правы, дорогие читатели. Квадратов действительно больше, чем в ответе, а именно 96.
Наша вина. ;-(((
Равно как и опечатка в вопросе 13. Вместо 18/6 должно было бы стоять 30/6.
Конечно, мы могли бы нагло соврать, что сделали это специально, устраивая вам дополнительную, скрытую проверку на интеллект. Но мы врать не будем.
Мы честно скажем: как выяснилось, наши журналисты сами плохо считают квадраты. Ну и ладно. Мы же в начале статьи так и пишем: ин-

теллект — еще не самое важное в жизни. Тем более что даже слабый интеллект можно натренировать при помощи предложенных нами упражнений.

Письмо-победитель на этот раз было выбрано всей редакцией единогласно. Приз — большой ящик пива GROLSH будет вручен читателю Алексею за мужество и самоотверженность, проявленные при выполнении наших советов.

Застал себя за чтением вашего журнала не с самого первого номера, но достаточно давно. Во-первых, вы радикально помогаете бороться с ленью. Прочитав пару журналов, я убил в себе часть этой гадости и запихнул себя в качалку, надолго и постоянно.
Во-вторых, вы реализуете мечты. Недавно в процессе езды прочитал вашу статью о роликах... меня как убило. Влез в бумажник, пересчитал, вылез на ближайшей остановке, нашел спортивный магазин и купил ролики. Так что разорять народ вы тоже помогаете.

Алексей, пиво, если им, конечно, не злоупотреблять, — напиток не только приятный, но и полезный. За приятностью и пользой можно приходить по адресу: Москва, ул. Выборгская, 16.

На мой взгляд журналу не хватает рубрики для автомобилистов — не обзора крутых и навороченных авто, а советов автолюбителей, которые хотели бы поделиться своими, пусть доморощенными секретами автомобилевождения. Согласитесь, для некоторых людей машина еще большее увлечение, чем женщина. Про взаимоотношения с последними вы пишете достаточно, а про отношения с «железными леди» маловато.

Дмитрий Терновский, без адреса.

Как славно, что теперь можно общаться с вами по электронной почте (терпеть не могу заклеивать конверт и искать ближайший почтовый ящик, зная, что в 51 случае из 100 твоя корреспонденция не дойдет до адресата. Несколько слов о себе. Читатель нашего журнала с первого номера. Переводчик с английского, работаю на британскую фирму. Студент, пятый год изучаю в институте японский язык и литературу. Надеюсь, это когда-нибудь кому-нибудь наконец-то пригодится. Семьей пока не обременен. Любимые занятия — строить грандиозные империи в Age of Empires, возиться ночами с любимым компьютером, поливать кактусы и пить портер с друзьями.

Любящий вас от корки до корки
Павел, Ташкент

Есть ли смысл хвалить журнал, который, как беспутная девка, расходится по рукам, стоит только оставить его на пять минут на рабочем столе, выходя выпить чашечку кофе? Таким образом приделали ноги уже двум номерам! Мало того, в одном из недочитанных номеров была статья про американский пул (апрель 99), которую так и не удалось подобающе изучить.

Тимур Шакиров, Киев

Читая статью Виталия Танина «10 плюсов собачьей жизни» (июнь 99) и наткнувшись на фразу: «Особачивание» у нас превосходит все разумные пределы», испытала не только прилив хорошего настроения, но и ощутила нежное чувство локтя с россиянами.

Елена Собачкина, Литва

Очень ваша команда напоминает серию рисунков Ж.Эффеля «Как Господь сотворил мир». Виртуозно и элегантно.
Чувство юмора у авторов отличное. Просмеялась недавно весь рабочий день, не забывая чутко прислушиваться к поступи сотрудников. Но у шефа есть пренеприятная привычка впархивать бесшумно... «Что это вас так развеселило, солнышко, план подготовки к летнему периоду?»

Татьяна, Москва

weekend

BURBERRY

LONDON

Официальный дистрибутор COFIDEC.
Телефон (7+095) 318 92 21, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

ЭЛЕМЕНТАРНО

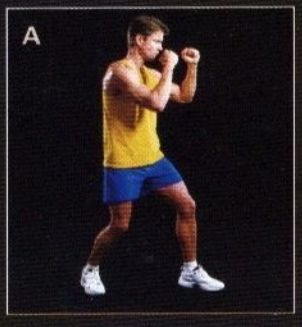
Бей первым, Федя

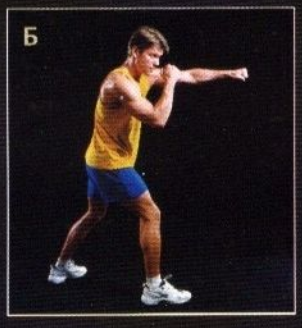
Какие бы козни они тебе сегодня ни строили, ты их сделаешь. Вот так... Вот так... И еще вот эдак...

Стоп! Прерви на секунду свой утренний и, безусловно, полезный аутотренинг. У нас есть несколько советов, как сделать его более полезным, то есть укрепляющим мышцы и сжигающим лишние калории. Причем в качестве консультанта выступает чемпион по таэквондо Элвин Косгроув. Прежде чем приступать — 3 минуты разогрева. На каждое упражнение тоже 3 минуты. Плюс минутный перерыв для дополнительного разогрева перед очередным упражнением.

Разогрев

Встань в исходную позицию, которая тебе будет нужна для всех последующих телодвижений. Ноги чуть согнуты в коленях и напряжены, упор на носки, кулаки — на уровне подбородка (А). Левая рука выбрасывается вперед на уровне подбородка. Одновременно правая нога идет вперед. Следующий удар ты наносишь правой рукой. И, соответственно, вперед идет левая нога (Б).

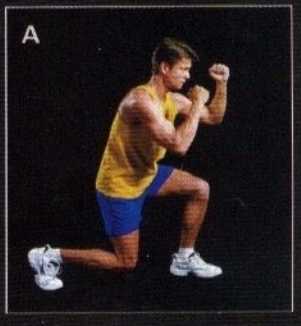


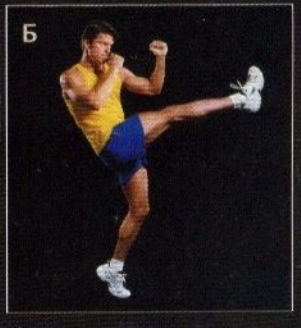


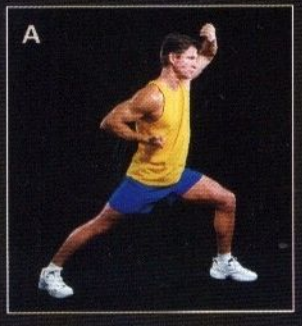
Выпад и прямой удар

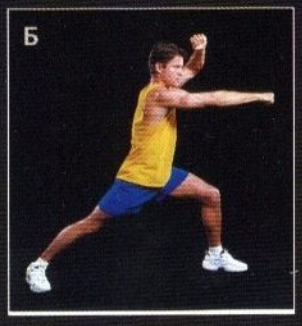
Тренинг для квадрицепсов, ахиллова и подколенного сухожилия и ягодиц.

Сделай выпад вперед так, чтобы твое правое колено почти касалось пола. Спину держи ровно (А). Не отрывая от пола левой ноги выбрось правую ногу вперед и как можно выше. Сделал? Отлично! Повтори то же самое, поменяв положение правой и левой ноги (Б).





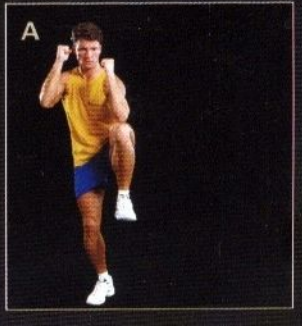


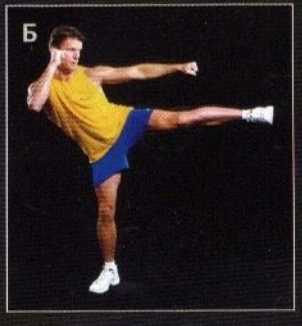


Удар с разворотом и блок

Тренинг мышц пресса, ног, плеч, шеи и трицепсов.

Начни с исходной позиции. Правая нога и согнутая напряженная правая рука идут назад. Левая рука движется вверх с разворотом (внешняя часть кулака фиксируется чуть выше уровня лба). Блок называется (А). Теперь очередь правой руки идти с вперед с разворотом. Далее, как ты уже догадался, повторяешь то же упражнение, ставя блок правой рукой, а удар производя левой (Б).





Двойной удар

Тренинг косых мышц живота и приводящих мышц внутренней стороны бедра.

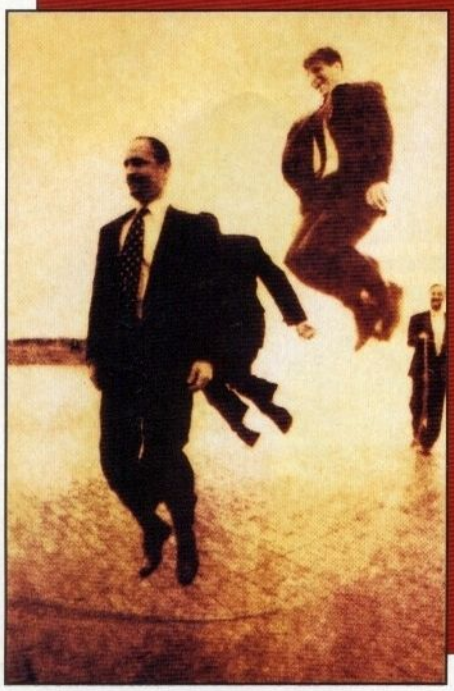
Из той же исходной позиции подними левое колено вверх и опусти левый локоть так, чтобы они соприкоснулись (А). Отклони торс немного влево так, чтобы почувствовать, как напряглись косые мышцы живота (они расположены на передней части боков). А потом бей левой рукой и левой ногой вбок. Вернись в исходную позицию и нанеси двойной удар правыми конечностями (Б).

Фото: Svend Lindbaek

Практика

На полном скаку

Вообще-то, это очень несправедливо, что со скакалками прыгают маленькие девочки.



Девочкам такой эффективный мускульный тренажер ни к чему, но в то же время они настолько его застолбили, что взрослые дяди стесняются им пользоваться. Прыгать через скакалочку? Может, еще полить цветы в домике Барби? Между тем, прыжки со скакалкой — это удачный способ одновременно накачать мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса. Кроме того, прыжки (особенно со скрещенными руками) развивают координацию и чувство ритма. Скакалка также — суперэффективный тренажер для тех, кто желает сжечь лишние калории. Посуди сам: после определенной тренировки ты сможешь делать 130 прыжков в минуту. И за эту минуту ты сожжешь столько же калорий, сколько за 5-километровую пробежку неспешной трусцой. Но чтобы дойти до таких рекордных показателей, нужно изначально правильно тренироваться.

1. Скакалка из пластика легче режет воздух и поэтому быстрее движется. Зато скакалка, сделанная из натуральных материалов (льна или мягкой кожи), не так больно хлещет, если случайно задел ею себя по спине. Тяжелые металлические ручки помогают давать дополнительную нагрузку на мышцы рук и плеч.

2. Для тренировки лучше всего надевать кроссовки, которые стабилизируют стопу и предохраняют ее от травм.

3. Прыгать можно на деревянном полу, пластике или ковролине. Бетон или кафель категорически запрещены.

4. Во время прыжков отталкивайся всей стопой. Прыжки на цыпочках не позволяют достаточно эффективно расходовать энергию и хуже развивают мышцы голеностопа.

5. Прыгать лучше всего под ритмичную музыку. Идеальный вариант — аудиозапись для аэробики с темпом 130 ударов в минуту.

Фото: Brandtner & Staedeli/Tony Stone Images

Здоровье

Даешь угля!

Наверное, каждый человек хотя бы раз в жизни перебирал на веселой вечеринке.

Сам по себе перебор не был бы так ужасен и мучителен (если отвлечься от мыслей о разбитых вазах, коленях и отношениях с подружкой), но вслед за ночью приходит утро. Тебя трясет и мутит. Похмелье — это когда организм учит тебя уму-разуму, чтобы ты с ним больше так не поступал. Но любого педагога можно обмануть. Главное — не забыть, где лежит активированный уголь. Доползти до дома и проглотить три-четыре таблетки. Активированный уголь — мощнейший абсорбент, который за ночь постарается собрать в себя все яды, добытые тобой из выпитого. А теперь — спать. Есть шанс, что похмелья не будет.

Успех

Деньги не пахнут?

Деньги, может быть, и не пахнут. Зато, как выяснилось, запахи вызывают желание тратить деньги.

В США существует Служба маркетинга запахов, исследующая влияние запахов на покупательную активность клиентов. Ученые установили, что запахи могут являться решающим фактором для покупателя. Например, запахи затхлости и плесени отпугивают до 80% потенциальных покупателей, в то время как ароматы лаванды и лимона, наоборот, провоцируют людей задерживаться в магазине и уделять больше времени рассматриванию товаров. По мнению исследователей, ароматизация воздуха в магазине способна поднять продажи на 15% — без расширения ассортимента и дизайнерских перепланировок. Называют пять самых «продажных» ароматов — ваниль, цитрон, мята, базилик и лаванда. Эти ароматы подходят для бутиков верхней одежды и белья, в то время как для продуктовых супермаркетов рекомендуются свежие, «бесконфликтные» запахи огурца и арбуза. Для обувных магазинов разработаны специальные «кожаные» дезодоранты, которыми особенно рекомендуется опрыскивать вещи из кожзаменителей. Так что не удивляйся, если тебе вручат в магазине пластиковый пакет, благоухающий, как ковбойское седло в жаркий день. Таким образом тебя пытаются спровоцировать на покупку вон тех штиблет из дерматина.

Фото: Ray Massey/Tony Stone Images. Иллюстрация: Влад Лесников

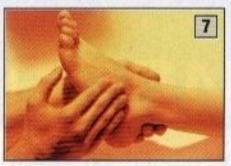
Самочувствие

Пятки — прибежище души?

Может быть, это и так, точно неизвестно. А вот что известно точно, так это то, что в пятках находится ключик к хорошему самочувствию.

Если у твоей подруги болит голова, был тяжелый рабочий день, а новое платье безвозвратно погибло в химчистке — ничего удивительного, что она смотрит на тебя такой букой. Попробуй утешить девушку профессиональным массажем стоп. Есть большой шанс, что к ней вернется хорошее настроение. А в следующий раз, когда уже у тебя будет болеть голова, подсунь ей наш журнал, раскрытый на этом самом месте. Увидишь, она догадается, чего ты хочешь.

1. Чтобы нога привыкла к твоим прикосновениям, поглаживай ее от кончиков пальцев до щиколотки. Вперед — с нажимом, назад — легко и плавно.
2. Промассируй каждый палец. Пожми их, легко подвигай из стороны в сторону. Потом потяни на себя.
3. Большим пальцем промассируй поверхности между костяшками пальцев, сперва установив на ощупь, где они находятся.
4. Сложенными большими пальцами нажимай в течение 3 с на точку, показанную на фото. Затем — под границей оставшегося на коже светлого пятна. Так пройди всю стопу сверху вниз.



5. Одной рукой придерживая ногу, помести кулак в выемку подъема на стопе. Вращай запястье круговыми и волнообразными движениями, продолжая достаточно сильно упираться в стопу.
6. Теперь ребром ладони простукай всю стопу снизу вверх. Без излишней энергии, сам понимаешь.
7. Круговыми движениями пальцев промассируй обе боковые стороны стопы от пальцев до щиколотки.
8. Под конец опять ласково погладь всю стопу и сверху и снизу раскрытыми ладонями, чтобы мышцы расслабились и успокоились.

ZWILLING J.A.HENCKELS
1731г.

® В XXI век с вековыми традициями от Хенкельс (г. Золинген)

Henckels

ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ "НОЖИ ХЕНКЕЛЬС г.ЗОЛИНГЕН"

Ленинский пр., 68/10, т. 938-29-00
1-я Тверская-Ямская, 8, т. 250-22-87
Кутузовский пр., 22, т. 243-01-88
Ленинградский пр., 48, т. 212-41-63
Новый Арбат, 11, т. 203-07-14
ул. Покровка, 12, т. 923-19-06
пр. Мира, 112, т. 287-12-14
Земляной Вал, 18/22, т. 916-11-28
ул. Митинская, 49
Петровка, 2, ЦУМ 4-эт.,
Казань, ул. Пушкина, д. 6
Екатеринбург, ул.Малышева, 36, т. 51-84-10
Нижний Новгород, ул. Большая Покровская, 20, т. 33-98-82
Санкт-Петербург, Литейный пр-т, 31, т. 279-85-18
Челябинск, пр-т Ленина, 62, т. 33-43-20
Красноярск, пр-т Мира, 109

Профилактика

Антидрайверы

Если ты передвигаешься на машине, а врач назначил таблетки, нужно быть уверенным, что лекарство не усыпит тебя в пути.

Это касается в первую очередь снотворных и седативных препаратов. В листке-вкладыше к ним написано: «вызывает сонливость, снижает остроту и скорость реакции, противопоказан при проведении работ, требующих концентрации внимания». Поэтому воздержись от вождения автомобиля, если принимаемый препарат относится к группе:

- антидепрессантов
- нейролептиков
- транквилизаторов
- снотворных
- седативных

Увы, подобный эффект возможен при приеме других лекарств. Поэтому за рулем не принимай:

антигистаминные (противоаллергические) препараты: супрастин, тавегил, пипольфен, димедрол, фенистил и др. Кстати, противоаллергические компоненты, входящие в состав таких средств от простуды, как контак, фервекс, лорейн, тера-флю, тоже способны рассеять твое внимание, а это грозит ДТП.

препараты от гипертонии: адельфан, кристепин, триразид К, бринердин, клофелин, гемитон. Будь осторожен, они угнетают центральную нервную систему и могут замедлить скорость психических и двигательных реакций.

противодиарейные препараты (от расстройства кишечника): диарол, диасорб, имодиум, лопедиум, лоперамид. Они тормозят деятельность твоей ЦНС.

регуляторы моторики желудочно-кишечного тракта (от тошноты и рвоты): реглан, церукал. Они вызывают головокружение и сонливость.

Если же обойтись без лекарств ты пока не можешь — лечись. А на машине не езди, лучше на троллейбусе или на метро, здесь, кстати, и подремать можно, не то что на автомагистрали.

Опыт

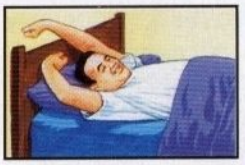
Живи за свой счет

Исследования специалистов-социологов Университета Йорк (г. Торонто) выявили любопытное обстоятельство: мужчины, зарабатывающие больше своих жен, живут дольше, чем те, чей семейный бюджет складывается в основном из доходов прекрасной половины. Чем вызвана такая несправедливость — неизвестно, но выводы каждый может сделать сам.

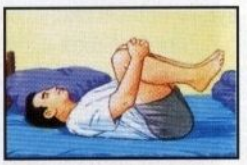
Здоровье

Встань с той ноги

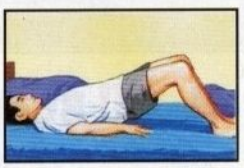
Сегодня ты решил не делать зарядки, а вместо этого понежиться десяток минут. Никто тебя за это не осудит. Особенно если ты сделаешь несколько упражнений... Нет-нет, никаких гантелей. Просто приятные утренние упражнения для тех, кто хочет поваляться в постели.



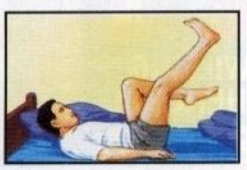
1. Как следует потянись, закинув руки за голову, чтобы размять мышцы спины и плеч. Сделай два-три глубоких зевка — так ты активизируешь с утра свою систему кровообращения.



2. Теперь согни ноги в коленях и медленно подтяни их к груди — это «разбудит» мышцы ног. Главное — не поднимай высоко голову. К чему тебе лишние нагрузки на позвоночник с утра?



3. Согнув колени, медленно приподними бедра и ягодицы и, отрываясь позвонок за позвонком спиной от постели, зависни над матрасом. Осторожно опустись и повтори упражнение еще несколько раз.



4. А теперь — пора дать себе небольшую нагрузку. Крутя «велосипед» ногами в воздухе, ты стимулируешь кровообращение, тем самым предохраняя сердце и вены на ногах от будущих нагрузок.

5. Опускай ноги на пол плавно. Ты убережешься от утреннего перепада давления, вызывающего головокружение даже у здоровых людей, резко встающих после ночного сна.

6. Энергичные движения согнутыми локтями по сторонам — диафрагма расправлена, а легкие дышат легко и свободно. Доброе утро!

Фото: Frank Withney/The Image Bank. Иллюстрация: Влад Лесников

Тест

Проблема имени Дальтона

Автолюбители частенько игнорируют сигналы светофора, проскакивая перекресток на красный свет.

Видишь цифру 17? Если нет, то тебе пора к офтальмологу. Или ты просто не туда смотришь.

Нахальство? Не всегда. Как оказалось, 8% мужчин страдают дальтонизмом. Частичное нарушение цветного зрения проявляется в невосприятии одного из трех основных цветов: красного, зеленого или синего. Чаще всего нарушается восприятие красного и зеленого — человек видит вместо них серый цвет. Такая цветоаномалия часто оказывается признаком серьезных проблем с сетчаткой или ухудшением зрения в связи с развитием диабета. Поэтому

мы поместили тест, выявляющий наиболее частую форму цветной слепоты. Хочешь узнать об этом побольше? Зайди в Интернете на сайт: www.aoanet.org.

Практика

После бала

8 вещей, которые надо сделать после развеселой вечеринки.

Чтобы завтра не проснуться с ощущением, что этот мир лежит в руинах, лучше всего начать убираться еще с вечера. Не стоит экспериментировать ночью с полиролем и пылесосом, но самые экстренные мероприятия лучше проведи сразу.

1. Выкинь остатки еды с тарелок в мусорное ведро, а сами тарелки сложи в раковину и залей водой.

2. В сковородки тоже плесни воды — к утру все отмокнет, и мытье посуды упростится.

3. Сложи все вилки, ложки и ножи в большую, наполненную водой с моющим средством кастрюлю.

4. Если гости курили, вытряхни пепельницы в унитаз и сполосни их, иначе тебе всю ночь будет сниться, что ты в одной из них спишь, а к утру волосы, простыни и одежда намертво пропитаются табачным запахом.

5. Вылей остатки вина и пива из бокалов и бутылок — чтобы не дышать ночью алкогольными парами и не проснуться с тяжелой головой.

6. Проветри помещение, открыв окна.

7. Еще раз обойди все комнаты и убедись, что ни в одной из них не осталось никого из гостей. Если гость обнаружен, попробуй убедить его, что веселье закончилось. Если твои увещевания остались без ответа — укрой его пледом и приколи записку, что последний гость с утра моет посуду.

8. Иди в постель. Она уже заждалась. И постарайся все-таки вспомнить, как ее зовут — Маша или Наташа? Женщины, знаешь, придают таким мелочам значение.

JUST
IT.

Фото: CORBIS/Hulton-Deutsch, Michael A.Keller/Stock Market

Тактика

Не обессудь!

Надеемся, что эта статья тебе никогда не понадобится: хождение по судам — занятие, негативно отражающееся на здоровье. Тем не менее никто не застрахован от того, что, например, в один прекрасный день сосед решит, что это твоя собака задрала ногу на его автомобиль, и потребует возмещения морального ущерба через суд, куда волей-неволей придется являться...

Если ты хочешь, чтобы во время процесса выступил человек, не участвующий в деле, то заяви его как свидетеля в начале слушания. После начала слушания незаявленный свидетель уже не имеет права голоса, даже если он как раз сейчас вспомнил что-то очень важное.

Когда судья объявляет прения, это не значит, что теперь можно кричать кто во что горазд и демонстрировать свое «фи» обидчикам. В прениях ты имеешь право говорить, только если предыдущий выступающий закончил свою речь. Вопросы, протесты и прочие выкрики с мест будут расценены как неуважение к суду.

Не передоверяй полностью ведение дела адвокату, если ты не уверен на 100% в его профессионализме и таланте. Тем не менее без адвоката выиграть процесс тяжелее — так как даже вчерашний выпускник юрфака лучше простого смертного разбирается в ловушках и хитросплетениях нашего непростого законодательства.

По сложившейся традиции народные заседатели очень любят играть в «доброго и злого следователя». Один все время улыбается тебе и согласно кивает в такт твоим речам, другой смотрит на тебя как солдат на вошь, явно мечтая приговорить тебя к четвертованию. Не обращай на них внимания — все будет решать только судья, а они сидят тут, в основном, для красоты.

В принципе, ты можешь обращаться к судье как угодно — ни на «товарища», ни на «господина» он рассердиться не должен. Но если ты хочешь показать свою образованность, учти — к судье положено обращаться по-старомодному учтиво «Ваша Честь».

Если ты абсолютно уверен в своей правоте, постарайся собрать в зале как можно больше публики (на открытые процессы имеет право приходить любой). Практика показывает, что при большом количестве свидетелей судьи стараются как можно тщательнее разбираться в деле и судят строго по букве Закона.

Конечно, в жизни есть более радостные поводы принарядиться, но судебное слушание — тоже довольно торжественное мероприятие. И если ты явишься на него без пиджака и галстука, хозяин торжества может на тебя обидеться. А ведь ему еще выносить решение по твоему делу.

Заранее подготовь свою речь в письменном виде: тебе, как одной из сторон дела, обязательно будет предоставлено слово, но если ты начнешь импровизировать на ходу, делая продолжительные паузы, то судья, у которого и без тебя много дел, после первого же «ну, э-э-э....» поведет процесс дальше.

Как бы убедительно ты ни объяснял свою позицию устно, в наших судах все решает не слово, а бумага. Факты, не зафиксированные в деле документально, судом не учитываются. Поэтому постарайся собрать все возможные документы, подтверждающие твои права, и обязательно предоставь их суду в самом начале слушания. Фраза «каждая бумага должна иметь исходящую и привходящую» — вовсе не перл писателя-сатирика, она описывает реальное положение дел в юриспруденции.

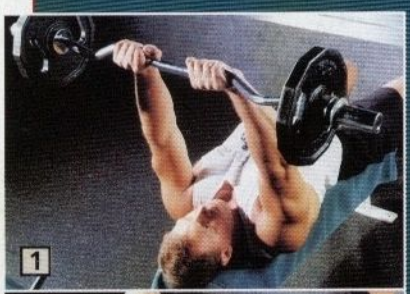
Аудио- и видеозаписи, а также фотосъемка могут производиться только по разрешению суда.

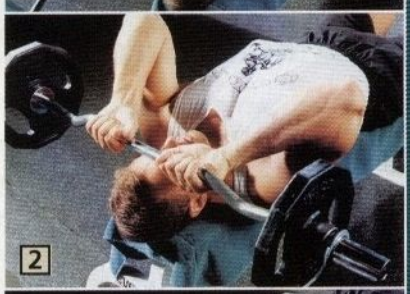
Иллюстрация: Влад Лесников

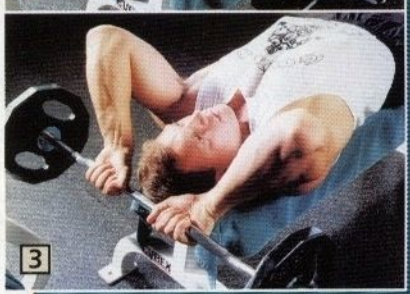
Совет месяца от Gold's Gym

Французский жим лежа

«Упражнения на трицепс всегда тяжелы для локтевых суставов. Чтобы минимизировать вероятность травмы, сначала нужно разогреть суставы, — объясняет тренер Gold's Gym Денис Семенихин. — Это можно сделать, выполнив в медленном темпе и с легким весом пару подходов по 20–30 повторов (1). При выполнении французского жима лежа, который является основным упражнением







для построения массы трицепса, общепринятая техника подразумевает опускание штанги на лоб (2). Но, опуская штангу за голову (3), ты приобретаешь дополнительное преимущество более полной амплитуды движения и снимаешь часть нагрузки с локтевых суставов. Выполни без рывков 3–4 подхода по 12–15 повторов. Не раскачивай локти, держи их в фиксированном положении».

Фото: Вадим Пискарев

Карьера

Слухами земля полнится

5 примеров борьбы с этой неприятностью.

Самые невероятные слухи о тебя бродят по коридорам твоей компании? Так дай им отпор, используя правильный маневр в каждой ситуации.

▶**Слух** Он совсем спивается и дошел до запоев. Пьет, конечно, втайне ото всех и в одиночку, но мы-то знаем...

▶**Маневр** Заведи привычку долго рассказывать коллегам о своих сногсшибательных успехах в спортзале.

▶**Слух** Он доносит шефу на всех... при нем нужно говорить осторожнее.

▶**Маневр** На виду у всех подойди к коллеге и скажи: «Черт, похоже, я случайно тебя заложил. Брякнул шефу, что доклад не занес, потому что в офисе бумаги нет, а оказывается канцелярской закупкой ты занимаешься. Извини, не со зла. Больше не буду».

▶**Слух** Он берет левые заказы и взятки. Третий раз машину меняет...

▶**Маневр** В конце месяца клянчи у всех сплетников по сто рублей до получки. И как можно дольше не отдавай.

▶**Слух** Ни одной юбки не пропускает... видели, какая мини у его ассистентки?

▶**Маневр** Можно запихать Аллочку в паранджу, но жалко. Поэтому, когда в компании будут набирать секретарей-референтов, предложи набрать пенсионерок, напирая на то, что эта возрастная группа особенно страдает от безработицы, а длинноногие юные девицы не должны перебивать хлеб у старушек.

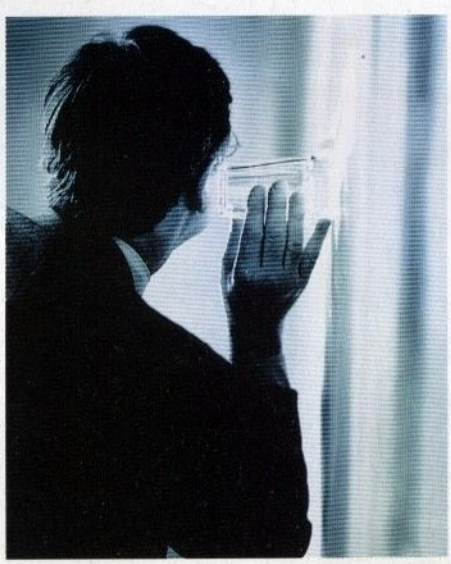


Фото: Sean Ellis/Tony Stone Images

LOEWE systems

Представительство LOEWE в России и странах СНГ:
Москва, 103031, Центр, Петровский пер., д. 5, стр. 2, офис 10,
тел. (095) 929-99-28/99-31 факс: (095) 921-64-07
www.loewe.ru E-mail: loewerus@online.ru

Сервис-Центр-Салон LOEWE/B&O:
Москва, ул. Верхняя Масловка, д. 29
тел./факс: (095) 212-50-43
atcservice@glasnet.ru

NEW Loewe студия:
Москва, Центр, ул. Б. Дмитровка, 12
тел./факс: 229-98-31

АТС B&O Center:
Москва, Центр, ул. Петровка, д. 2, ЦУМ, 2-ой этаж,
тел./факс: (095) 292-40-03
www.atc.ru

ООО "АГНЭС":
Москва, Шереметьевская ул., д. 60 А, "РАМСТОР" 93726 30

Магазин "ДИСК":
Москва, Ленинский пр-т, д. 11, тел./факс: (095) 237-56-96

Салон и дизайн-центр Ligne Roset:
Москва, ул. Таганская, д. 17, Mosenka Park Tower, Блок А 1,
тел./факс: (095) 258-59-28
Москва, Ленинградский пр-т, 44, тел./факс: (095) 212-13-40

Компания "МАКСЛЕВЕЛ":
Москва, Олимпийский пр-т, д. 16, здание бассейна
с/к "Олимпийский", подъезд 3
тел.: (095) 937-22-00, факс: (095) 937-22-06
E-mail: max.level@relcom.ru
Москва, Смоленская-Сенная пл., д. 23/25
тел./факс: (095) 244-71-21
Москва, ул. Грузинский Вал, д. 18/15
тел. (095) 254-38-00, факс: (095) 254-38-88
Самара, Московское ш., д.77
тел./факс: (8462) 22-66-42

Фирма "М. видео":
Единая информационная служба: 921-03-53
www.mvideo.ru
М. "Кузнецкий мост", Столешников пер., д. 13/15
М. "Новокузнецкая", Пятницкая ул., д. 3
М. "Семеновская", Измайловский Вал, д. 3
М. "Преображенская", Большая Черкизовская, д. 1
М. "Площадь революции", ул. Никольская, д. 8/1
М. "Варшавская", Чонгарский б-р, д. 3

Торговая компания "СВ":
Служба информации: (095) 966-01-01, 966-10-01
М. "Кузнецкий мост", ул. Пушечная, д. 4
М. "Кутузовская", магазин-салон "Меломан"
(кроме быт. техники), Кутузовский пр-т, д. 23
М. "Академическая", ул. Профсоюзная, д. 16/10
М. "Щелковская", ул. Монтажная, д. 7/2
М. "Щелковская", Щелковское ш., д. 5
М. "Кутузовская", пл. Победы, д. 1
М. "Красносельская", ул. Краснопрудная, д. 22/24
М. "Текстильщики", ул. Люблинская, д. 37
М. "Добрынинская", салон-магазин "Колизеум"
(домашн. кинотеатр), ул. Малая Ордынка, д. 29
М. "Савеловская", ул. 1-я Квессиская, д. 18, стр. 9

Калининград
Торговый Дом "ТЕХНОИМПОРТ":
Гвардейский пр-т, д. 15

Узбекистан, Ташкент
Компания "Найтов":
Улица Матбуотчилар, д. 32

Казахстан, Алматы
Магазин-салон "JAZZ":
ул. Карасай Батыра, д. 88
тел.: (3272) 67-28-34, факс: (3272) 50-95-53

Беларусь, Минск
ООО "Электросервис и К":
ул. Чернышевского, д. 10 А, 4 этаж
тел.: (017) 266-24-93, факс: (017) 210-12-92

Украина, Киев
Магазин "СТИЛЬ ХАУС"
ул. Жилянская, д. 5-7
тел.: (044) 246-62-18
Центральный офис тел.: (044) 573-34-65

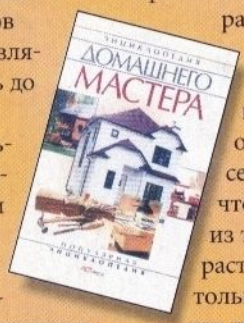
www.loewe.ru

Товар сертифицирован

Книги

Энциклопедия домашнего мастера

Изд-во АСТ-ПРЕСС, М., 1999 г.



«Пожалуй, одним из самых важных сантехнических приборов для современного человека является унитаз». Эпично! Вплоть до того, что тебе должно стать стыдно: ты не знаешь не только о том, что ВЫПУСК в унитазе может быть прямым или косым, но и где этот ВЫПУСК находится! Тебя это не касается? Ну что ж, посмотрим, сколь радикально переменится твое мнение, когда неведомый тебе ВЫПУСК засорится, в диспетчерской скажут, что ликвидировать аварию смогут только через 3-4 часа, а у тебя дома уже пару часов сидят четверо приятелей за пивом с раками... Мораль проста: от сумы, тюрьмы и ремонта (от утюга до BMW) — не зарекайся. Не говоря уж о том, сколь безотказно действует на женское сердце демонстрация того, что руки у тебя растут именно из того места, из которого им расти и положено. А для этого только и надо — пойти в магазин и купить эту нужную и порой очень своевременную книгу.

Иванов К.

Особенности национальной езды

Изд-во «ВАГРИУС», М., 1999 г.

«Инспектор, долгие годы торчащий на дороге в любую погоду и время года, уже ничем не отличается от проницательной жены в оценке выпитого и с высокой точностью может определить не только что вы сегодня пили, но и сколько». В сущности, название несколько некорректно. Больше подошло бы «Особенности национальной ГИБДДы». Просто потому, что книга подробно, скрупулезно, юридически грамотно и даже не без намека на юмор повествует о драматических коллизиях борьбы добра со злом. То есть водителя с инспектором. И наоборот (в зависимости от того: кто, где, как и какой порой). Жизненно. Конкретно. Со ссылками на статьи уголовного кодекса. И со ссылками на жизненный опыт, позволяющими эти статьи обойти. Словом, если нет денег на штраф — езжай на метро.

Шаповалова В. А. и др.

Лекарственные средства, отпускаемые без рецепта врача

Изд-во «Торсинг», Харьков, 1998 г.

Пусть эта книга тебе лично никогда не понадобится. Но, во-первых, абсолютно неболеющих людей не бывает, а во-вторых — не в полном же вакууме ты живешь. Родные, любимые, отпрыски всякие... Лечить их надо? Еще как надо. А медицина у нас... все еще, в основном, бесплатная. А лечиться даром, как известно, — даром лечиться. Но дело даже не в особенностях национального здравоохранения. То, что на каждый чих не здравствуешься (то есть к врачу не находишься), прекрасно понимают 33% американцев, 28% немцев, 24 % британцев и шведов. И, вместо визита в поликлинику, тщательно изучают инструкции-вкладыши безрецептурных лекарств. Опять же благодаря особенностям национальной фармацевтики (ну то есть очередям из бабушек-дедушек к одному окошку) полезнее для нервов снять с полки эту книжечку и заранее сделать выбор. И еще. Насчет самолечения, которым нас так долго пугали большевики. Согласно трактовке ВОЗ, «самолечение заставляет пациента серьезнее относиться к своему здоровью, расширяет его права на участие в лечебном процессе».

Про питание

Красный, желтый, зеленый

Всем известно, что в сентябре люди едят много арбузов. Но некоторые едят арбузы красные и сладкие, а другие — бледные и невкусные. Все потому, что арбузы выбирать надо умеючи.

1. Пятна

Пятна образуются на той стороне арбуза, которая лежала на земле, укрывшись от солнца. Желтые пятна на кожуре арбуза сигнализируют «Я — спелый!» Если пятна бледные — от арбуза тоже ничего хорошего ждать не приходится.

2. Нажим

Положи ладони на арбузные бока и слегка нажми. Корка спелого арбуза подастся внутрь под нажимом. Внимание! Продавцы не любят тех, кто чересчур усердствует с арбузопожатием.

3. Звукопроба

Если арбуз даже на легкий щелчок отзывается гулким звоном — покупай его.

4. Перестарок

Коричневые пятна и влажная корка означают, что арбуз переспел. Не бери его, он невкусный.

5. И еще кое-что об арбузах

В холодильнике целый арбуз может пролежать до двух недель. Разрезанный нужно съесть в четыре раза быстрее. На 98% арбуз состоит из воды, и он особенно рекомендуется страдающим мочекаменной болезнью. А еще в арбузе много витаминов А, С, В1, В2 и ниацина.

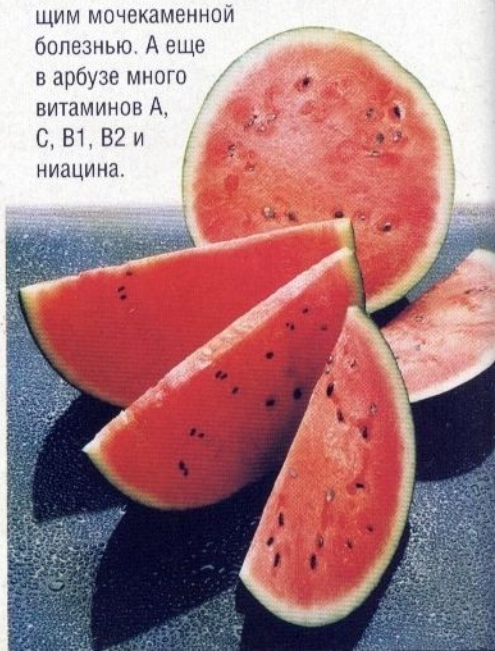


Фото: East News

Дело вкуса

После бритвы

Не возьмем на себя смелость утверждать, чего именно для мужчины лучше нет. Но зато твердо знаем — это не раздражение кожи после битвы с утренней щетиной. Знаем и как с этим раздражением бороться. Вот, например...

Диагноз Твоя кожа испытывает чудовищное раздражение от твоей привычки ежедневно водить по ней очень острым предметом. Но мысль о блеске на щеках, остающемся после бальзамов и кремов, не внушает тебе ни малейшего оптимизма.

Наш выбор Эмульсия после бритья от **BVLGARI.**

Что внутри Нечто среднее между лосьоном и бальзамом. Быстро впитывается, не оставляет блеска, увлажняет кожу и обладает заживляющим эффектом.

Диагноз Если ежедневная утренняя процедура избавления от щетины становится казнью египетской, превращая твою кожу в подобие тонкого и хрупкого папируса, ты несомненный обладатель ну оч-ч-ень сухой кожи.

Наш выбор Нежный бальзам **HERRERA FOR MEN от Carolina Herrera.**

Что внутри Нежная текстура, крайне щадящий состав, не содержащий алкоголя и, кроме того, обогащенный витаминами B, C, F, D и увлажняющими компонентами.

Диагноз Лишние 5 минут утреннего сна для тебя важны принципиально. Явиться в офис гладко выбритым тоже не лишне. На after shave времени хватает. А на остальное, увы...

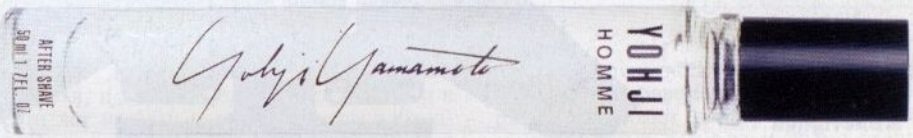
Наш выбор Универсальное средство после бритья **XERYUS от Givenchy.**

Что внутри Нежирный крем, содержащий компоненты, увлажняющие и защищающие кожу.

Диагноз Если твое лицо напоминает лунный ландшафт или дрожжевой блин, щедро сдобренный маслом, — кожа плотная и пористая с постоянным блеском, — вывод прост: у тебя жирная или комбинированная кожа.

Наш выбор Лосьоны после бритья на спиртовой основе, хорошо освежающие и дезинфицирующие кожу **RYKIEL HOMME от Sonia Rykiel, YOHJI HOMME от Yohji Yamamoto.**

Что внутри Средство после бритья может содержать небольшой процент спирта, мягкие антисептики, а также компоненты для релаксации и смягчения кожи.



Диагноз Если специфика работы, скажем, спасателя Малибу, требует от тебя постоянного пребывания на пленэре, необходимо обеспечить лицу защиту.

Наш выбор: Бальзам после бритья **CONTRADICTION от Calvin Klein.**

Что внутри Легкий бальзам, содержащий солнцезащитные фильтры, образующие на коже защитную пленку.

Здоровье

Коварное седло

Велосипедные прогулки — отличный способ тренировки сердечно-сосудистой системы. Но чрезмерное увлечение этим средством передвижения может влиять на мужскую потенцию. И виновато во всем этом велосипедное седло.

Ученые Бостонского университета, обследовав 500 велосипедистов, пришли к этому печальному выводу. Спортсмен, наклоняясь вперед, сдавливает артерию, снабжающую половые органы кровью. Поэтому мужчины, занимающиеся велоспортом более 10 часов в неделю, в большей или меньшей степени близки к импотенции. Правда, полную импотенцию обнаружили только у 4%. Поэтому отнесись серьезно к выбору седла и купи то, у которого есть специальные выемки и ложбины в передней части.

Фото: ©RUPIN

Дело вкуса

Против ветра

На бабье лето надейся, а сам не плошай. Осенняя пора... Очей очарованье, конечно. Но наблюдать за кострами жаркими рябин и прочими золотыми березками из окна с градусником под мышкой и горчичниками на спине совершенно не обязательно. Купи ветровку и вперед. В пампасы.

ck Calvin Klein ►
Короткая спортивная ветровка, $205

Paul & Shark ►
Двухсторонняя ветровка, $390

Brioni
Укороченный плащ с отстегивающимся воротником, $2398 ▼

▲Chevignon
Легкая короткая ветровка с кожаным воротником, $140

◄ Armata di Mare
Длинная куртка с теплой подстежкой, $580

Фитнес

Сердечное спасибо

Бег тренирует не только мышцы, но и твое сердце. Если ты регулярно занимаешься бегом — изучи эту таблицу. 5 зон твоего пульса.

Зона	Процент от максимально допустимой частоты пульса	Число ударов в минуту	Польза	Вид бега
Красная зона	90–100%	180–200	Для высоких спортивных результатов	Спринт
Зона недостатка кислорода	80–90%	160–180	Увеличивает выносливость	Быстрый бег
Аэробная зона	70–80%	140–160	Улучшает кровообращение	Бег в обычном темпе
Умеренная зона	60–70%	120–140	Сжигает жир	Бег трусцой
Зона тренировки сердца	50–60%	100–120	Тренировка сердца	Быстрая ходьба

Секс

Как цветешь, так и пахнешь

Все говорят: глаза, глаза... А нос-то зачем?

Этот вопрос подвиг австрийских исследователей на не совсем обычный эксперимент. 16 мужчин разной комплекции и привлекательности носили в течение 3 дней футболки, не пользуясь при этом дезодорантами. А потом 15 женщин согласились с предложением понюхать результат. Нос их не обманул. Футболки самых привлекательных лидировали. Ученые считают, что у более мускулистых и симпатичных — выше уровень тестостерона, ну и запах, соответственно, сексуальней.

Путешествия

Во все тяжкие

Когда ты путешествуешь по не слишком спокойным уголкам мира, местная питьевая вода весьма сомнительного качества может оказаться самой мелкой и незаметной проблемой среди прочих.

Зачем наступать на грабли, на которые уже наступали твои предшественники. Прежде чем испытывать судьбу спроси у профессионала. Например, Роберта Пелтона, автор книги «The World's Dangerous Places». Итак:

1. Прежде чем ехать в «горячие точки», ознакомься с весьма полезными и важными рекомендациями, которые дает американский Госдепартамент (наш МИД, увы, в таком пока не замечен) в Интернете своим гражданам, решившим испытать судьбу. Адресок такой: http://travel.state.gov/travel_warnings.html. Там и про террористов местных написано, и про специфические местные страшилки, и все такое.

Фото: Tony Stone Images

2. Постарайся брать с собой минимум багажа и упаковать его в самый задрипанный рюкзак или чемодан, который сможешь найти. Чем новее и дороже выглядит твой багаж — тем больше шансов без него остаться. Это же правило распространяется и на одежду. Чистенько и скромненько, словом. И еще. Никаких багажных отделений в местных поездах и автобусах. Все свое носи с собой.

3. Заведи себе бумажник-куклу. Все должно выглядеть натурально. Пластиковые карточки (просроченные), иностранные купюры (вышедшие из употребления), визитные карточки (почивших). Уповай на то, что грабители обратятся к тебе однократно, или заведи несколько ложных бумажников. Настоящий же прячь как можно дальше и пореже доставай на публике.

4. Никогда не спорь с людьми в военной форме. Тем более если они с автоматом. Послушно останавливайся и, если требуют, предъявляй паспорт. Но далеко не отходи. Твои документы могут просто украсть.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ

Нож, который можно передать по наследству.

Если бы я попал в этот магазин лет в двенадцать, я, наверное, упал бы в обморок. А пара-тройка одноклассников и вовсе получила бы разрыв сердца. Потому что нам, рассматривавшим часами три ножа в витрине районного «Рыболова-Охотника», такое великолепие не могло и присниться.

Рукоятки из рога, нежно ложащегося в руку, и специального полимера кротона, который никогда не заскользит в ладони. Резьба по кости и дереву — охотничьи сцены и абстрактный орнамент. Полисандр, туя, микарна, цирикота: одно только перечисление сортов дерева, использованных на рукояти, звучит как поэма.

Но главное, конечно, — лезвия. Стропорезные нарезки, зажимы и фиксаторы, выкидные пружины. Многофункциональные ножи с двумя десятками лезвий, инструментальные наборы на одной рукояти, тяжелые охотничьи, легкие туристические. Атласная обработка стали и специальное антикоррозийное травление, финишная обработка пескоструйным и дробоструйным аппаратами, алмазное напыление... Все, на что способны современные технологии, представлено в этих удивительных ножах, которые, словно хищные рыбы, плывут за стеклом витрины.

У всякого, кто не выезжал дальше, чем на шашлык в ближайшее Подмосковье, возникнут ассоциации с дальними странствиями и опасными дебрями неизведанных стран. Ножи эти, и вправду, были в почете и сто и двести лет назад у настоящих первопроходцев. Не зря два горных хребта в Центральной Африки названы их именами: Цвиллинг и Хенкельс.

Торговая марка «Цвилинг» («Близнецы») зарегистрирована еще в XVIII веке Иоганном Хенкельсом. В 1851 году фирма доросла до филиала в Берлине и немедленно получила золотую медаль на Всемирной выставке в Лондоне. Дальше — триумфальное шествие по миру: единственная медаль на Чикагской выставке 1893-го года, сразу четыре медали — в 1915-м в Сан-Франциско. Но наивысшее, с моей точки зрения, признание Хенкельс получил в 1945-м, когда мой дедушка, знавший толк в колюще-режущих предметах, прихватил с собой из Европы опасную бритву Золинген.

С тех пор, как наши дедушки навезли из Германии трофейного добра, в России так и повелось: если оптика, то Цейс, если швейная машинка, то Зингер, если сталь, то Золинген. Правда, на самом деле Золинген — вовсе не фирма, а точка на карте. Это немецкий оружейный город вроде нашей Тулы. Только здесь испокон веку специализируются не на огнестрельном, а на холодном оружии. С незапамятных времен жители Золингена ковали легкие кинжалы и тяжелые боевые топоры. Потом из каждого клана ремесленников выросло по фирме, и Хенкельс — старейшая и крупнейшая из них и по ассортименту, и по объему производства, и по качеству.

Хенкельс запатентовал несколько рецептов золингеновской стали, которые столь же таинственны и также уходят корнями в глубину веков, как и секрет дамасского клинка. Правда, теперь тайну хранит не старый мастер, а суперсовременный компьютер, который расчитывает нормы хрома и углерода, температурные режимы и время закалки, а также определяет неведомые старым мастерам параметры эргономики. Потому что современный нож Хенкельс, даже если он предназначен всего лишь для разрезания бумаги, должен легко ложиться в руку и не вызывать усталости — пусть даже вам вздумается разрезать им все тома Ленинской библиотеки.

Казалось бы, какая простая штука нож — всего навсего острый плоский кусок металла на рукоятке. Но чтобы мне увидеть его в фирменной витрине, нож был до долей миллиметра обсчитан современными компьютерными программами, а потом кусок покрытого окалиной металла прошел отжиг, закалку, отпуск, ковку, обдирку, заточку, напыление и бог знает, какие еще секретные операции. И если смотришь на нож, зная, как долог был его путь к совершенству, чувствуешь не только его завершенную красоту и хищную силу. Не зря древние приписывали создание холодного оружия гномам, которые якобы заключали в свои изделия лунный свет или радугу. Что-то есть там внутри такое, что роднит современный эргономичный перочинный нож с тяжелым двуручным мечом крестоносца. Что-то, что нельзя описать ни словами, ни цифрами...

А дедушкиной бритвой Хенкельс, которая лет двадцать хранится у мамы среди памятных безделушек, я недавно порезался.

Антон Пивоваров

Ух ты, яхты!

Ну, разумеется, праздное катание на белой яхте по синему морю — это только для миллионеров, а простые труженики должны в поте лица своего лежать на берегу, с тоскливой завистью поглядывая на косые паруса, уносящие избранных счастливчиков к сладкой жизни...

А вообще-то, все вышеперечисленное никакого отношения к реальности не имеет. Во-первых, как ни крути, праздной жизни на яхте не получается. Даже при наличии опытной команды. Какой миллионер, спрашивается, откажет себе в удовольствии лично поставить паруса, завязаться в один морской узел с канатом и сам сварганить на всех завтрак из собственноручно пойманного осьминога?

Во-вторых, миллионами обладать тоже не обязательно. Отдых на яхте может стоить дешевле, чем средней руки гостиница в курортном месте. Так что дело не в деньгах — а в инициативе, сдобренной изрядной порцией любви к романтике и независимости. С романтикой все понятно — серебряные дорожки лунного света, буруны волн, хоровые пения русалок, изумленный взгляд кита, которого ты попытался переехать... Но все-таки главное — это полная и окончательная независимость. Приехал в Испанию — уехал в Марокко. А потом на Мальдивы. А потом в Таиланд. И ни один пограничник не пристанет к тебе со своим любимым вопросом: «А где у вас виза и справка от ветеринара?» А вот нету!

▶Сколько стоит?

Недельная аренда яхты на четырех человек обойдется примерно в $2000. По $500 на брата. Плюс к этому авиабилеты до порта, визы, страховка. Кроме того, тебе придется внести страховой залог — от $1000 до $1500, который после плаванья вернут, если выяснят, что во время путешествия вы не превратили, например, салон в пепелище. (Зато, если ты даже утопишь яхту, кроме этого залога с тебя ничего не возьмут.) Яхта размером побольше может уже стоить около $5000 в неделю. Но зато на ней легко разместятся 8-10 человек. Впрочем, потолка цен на яхты класса «люкс» не существует — если очень понадобится, можно достать яхту и за $100000 в неделю. С бассейном не меньше требуемого по олимпийским нормам и дюжиной исполнительниц танца живота в соответствующих костюмах на верхней палубе.

▶Кто рулить будет?

Шкипер. Шкипер стоит $100 в день. Можно взять с собой и российского шкипера, которого тебе предоставит твое агентство. Соотечественник обойдется дешевле — всего $40 в сутки. Но ему еще придется купить билет — не пешком же он будет добираться. Зато он будет стоять у штурвала, травить паруса и байки, легко маневрировать в восьмибалльный шторм,

бросать якорь, отгонять акул и правильно пристегивать к тебе баллоны от акваланга. Ах да, еще — у шкипера есть лицензия, без которой тебе яхты никто не даст.

▶А если я хочу сам?

Тогда сперва придется поучиться. За три месяца ты можешь прослушать теоретический курс, пройти практику в Средиземном море и сдать экзамен на лицензию Королевской Британской Яхтенной Ассоциации. Быстрее и проще всего получить лицензию Day-Skipper. Day-Skipper имеет право управлять яхтой в светлое время суток, не удаляясь от берега дальше чем на 100 миль. Стоимость всего курса — около $2500. Если же ты твердо решил совершить на яхте кругосветное плавание, то тебе придется получать лицензию Yachtmaster. Это будет в несколько раз дороже.

▶Где?

Всюду. В мире есть всего несколько мест, куда не стоит заходить на яхте. Например, прибрежные воды Северной Кореи. Также стоит учитывать политическую ситуацию в мире, выбирая порт приписки своей яхты. С греческим флагом, скажем, не стоит ходить в Турцию, а с американским — на Кубу. Но самыми любимыми местами яхтсменов являются Средиземное море, Карибы, французская Полинезия и Новая Зеландия.

▶Когда?

Сезон яхтинга на Средиземном море — с мая по октябрь. А все, что ближе к экватору, — Мальдивы, Сейшелы, Карибы, Таити, Таиланд и так далее — круглый год в твоем распоряжении.

▶Как?

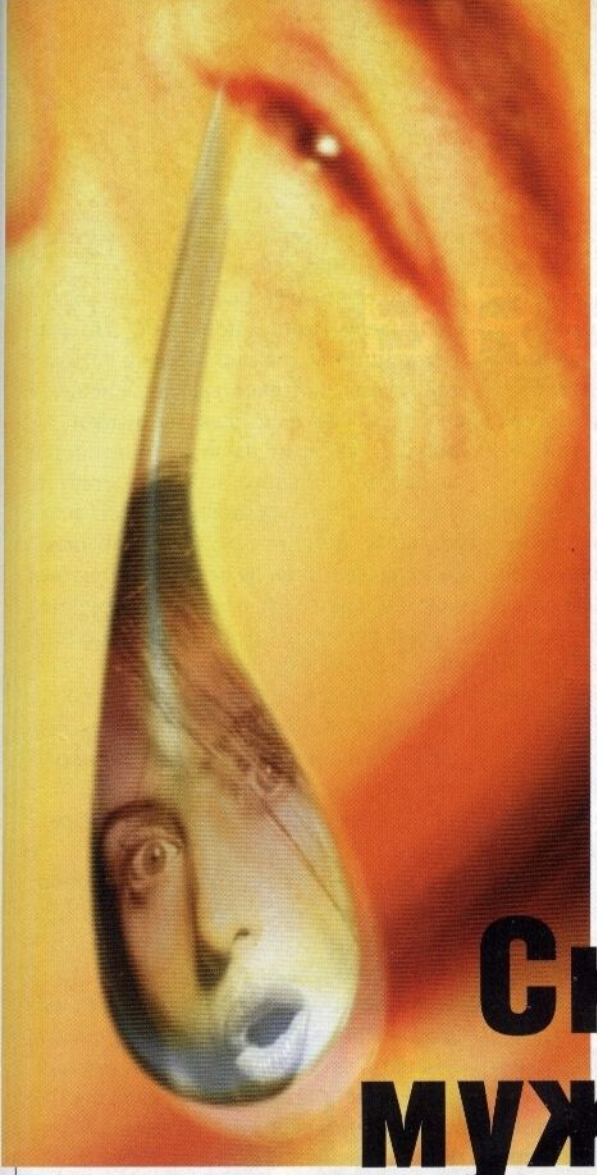
Яхту желательно фрахтовать за полтора-два месяца до поездки. Агентство в России выбирает для тебя судно, фрахтует его, делает тебе визы, билеты, снабжает шкипером и проводит краткий инструктаж. После этого официальная часть мероприятия заканчивается и начинается сплошной праздник.

▶Что делать на яхте?

Что хочешь. Курсировать от острова к острову, осматривая достопримечательности и знакомясь с местной кухней. Плавать с маской. Плавать с аквалангом. Искать сокровища с испанских галеонов. Загорать и купаться. Обходить берег с наветренной стороны в шторм (весьма экстремальное развлечение). Заводить полезные знакомства во время стоянок в портах. Яхтенное братство позволит тебе по-свойски стрелять штопор — у сенатора, мазь от загара — у кинозвезды, а под вечер пить пиво в компании с диктатором южной страны, к которому в обычной жизни подойти можно, только пробившись через кордон пулеметчиков.

▶Куда звонить?

Millenium Travellers Club
(095) 245-18-60, 245-28-72.
Корсары Международный яхт-клуб
(095) 332-48-42, 332-48-43.



«На дне слезного озера находится слезное мясцо, в которое погружены верхняя и нижняя слезные точки».

Краткая медицинская энциклопедия

Скупая мужская

Автор: **Петр Заболотнев**

Всему причиной чистое недоразумение. Катя смотрела телевизор. Я тоже смотрел телевизор, потому что деваться было некуда — с утра я дал Кате честное пионерское, что проведу весь вечер в ее обществе. (Если бы я знал, что Центральное Телевидение готовит мне такую диверсию, то как-нибудь открутился бы от обещания.)

В общем, мы проводим тихий, почти семейный вечер перед голубым экраном, на котором идет душераздирающая драма из жизни зверюшек «Черная Красавица». Бедную лошадку преследуют злые дяди. Тягомотина и слюнявость неимоверная.

Я приготовился было незаметно вздремнуть, но вспомнил, что в холодильнике есть бутылка пива — незаменимое средство для всех, замученных лошадиными проблемами. Покачиваясь в кресле-качалке и прихлебывая приятно-горьковатый напиток, я подумал, что жизнь, в конце концов, не столь уж унылая вещь — и тут же был за это наказан. Кресла-качалки — гениальное изобретение, но только если у тебя в руках нет бутылки с круглым и твердым горлышком, которое так аккуратно впечатывается в правый глаз при слишком сильном качке.

От неожиданности я издал звук, который специалисты по стереоэффектам, наверное, обозвали бы «протяжным хлюпаньем с элементом надрыва». Красное мерцание в глазу быстро рассеялось, и из него ручьем полились слезы. На экране Черная Красавица переживала очередной трудный момент биографии — кажется, недоброжелатели подсыпали ей в овес отраву. За точность в передаче сюжета, сами понимаете, я ручаться не могу.

Через секунду мою голову обхватили теплые женские руки и Катюха успокаивающе прижала меня к груди. Меня обозвали бедняжкой, зайчиком и лапой. Мне сказали, что все непременно кончится хорошо и вообще лошадка-актер наверняка живет в царских условиях, а это все только выдумки. За кого она меня держит, если думает, что я способен разрыдаться над сентиментальной мурой для младшего школьного возраста?! Но объяснять я ничего не стал. Во-первых, я понимал, что заехать самому себе бутылкой в глаз может только полный придурок. Во-вторых, Катя явно бы не порадовалась, узнав что ее заботы и ласки были растрачены впустую. В-третьих, на груди у нее было весьма и весьма неплохо... Так что я промолчал.

Вечер имел несколько последствий, как положительных, так и отрицательных. К плюсам можно отнести следующее:

а) Я провел запоминающуюся ночь — меня утешили по полной программе.

б) Катя уверовала, что я — существо с ранимой душой, и ее речи ко мне стали нередко начинаться словами: «Ты, так тонко чувствующий человек...» (Жаль, что ее не слышала моя бывшая жена, которая любила сообщать, что у меня в груди не сердечко, а камешек.)

в) Когда однажды я хотел посмотреть репортаж об играх НБА, Катя сама без обычных возражений переключила программу. Оказывается, на том канале вскоре должен был начаться «Белый Бим Черное Ухо», и она великодушно пожелала избавить меня от лишних переживаний.

Были и минусы:

а) Наверное, среди наших общих знакомых не осталось ни одного человека, которому бы Катерина с восхищением не рассказала о том, какой я добрый и сентиментальный. Мои старые друзья отнеслись к ее восторгам скептически, но все остальные, похоже, приняли эту ерунду всерьез и стали считать меня плаксой.

б) Глаз потом три дня побаливал.

В общем, вы никогда теперь не разуверите Катю в том, что я — чувствительная натура. Я могу вытворять все что угодно — она останется при убеждении что под грубой носорожьей шкурой у меня находится благородная и нежная ▸

душа. (Надеюсь, что эта статья ей в руки не попадет. Я, во всяком случае, постараюсь, чтобы этого не произошло, — к счастью, она редко читает мои опусы.)

Женщины — удивительные существа. С одной стороны, они хотят, чтобы их мужчина был сильным, властным, непобедимым, мужественным и прочая и прочая. С другой — они приходят в телячий восторг, если им удается застукать их идеал мужественности, застенчиво рыдающим в носовой платок. А кто, спрашивается, с детства твердит маленьким мальчикам, что мужчинам плакать не положено? Женщины, кто же еще.

Общество не всегда смотрело косо на мужские слезы — в средневековой Японии эпохи Хэйан, например, аристократ не считался аристократом, если он не умел рыдать по десять раз в день — то любуясь осенней луной, то цветущей вишней, то беседуя со своей седьмой младшей женой о быстротечности всего сущего. Суровые кавалеры европейского Ренессанса старательно сбрызгивали любовные письма водой, чтобы чернила растекались, создавая иллюзию слез безутешного корреспондента. Пролить слезы умиления в церкви вообще было делом богоугодным даже для военных. А римские военачальники, отбирая солдат в элитные легионы, старались брать тех, кто перед боем «краснел лицом и лил слезы гнева, так как это признак храброго сердца. Трус же бледнеет, и губы и глаза у него остаются сухими».

Сегодня слезы считаются дамской привилегией, в то время как одним из основных критериев мужественности стало умение скрывать свои истинные эмоции.

О'кей, мы это умеем. Взамен нас обзывают «бесчувственными чурбанами». И где, спрашивается, справедливость? Между прочим, слезные железы от долгого неупотребления атрофируются и «разучиваются» плакать — откуда же мы наскребем слез на те моменты, когда их срочно требуется пролить?

Те мужчины, которые не потеряли способности к плачу, оказываются в более выигрышном положении по сравнению с теми, кто послушно отучился плакать в возрасте восьми-десяти лет. Признание в любви, произнесенное со слезами на глазах, например, оказывает на любую женщину сногсшибательный эффект, даже если до этого она не находила в тебе ничегошеньки привлекательного. А если у тебя будут подозрительно блестеть глаза на концерте в детском саду, где ваше чадо, старательно фальшивя, исполняет песенку, то любая жена придет в восторг от твоей отцовской гордости и сама решит, что новая резина и радиатор куда важнее какой-то бессмысленной шубки.

Так что если можешь плакать — плачь. Но по делу. Вернее, не по делу. Потому что женщины уважают только те мужские слезы, которые вызваны вещами несущественными. Если ты будешь заливаться слезами из-за неприятностей по работе, больного зуба или отсутствия денег на новый пиджак, то есть имея реальные причины всласть порыдать, ни одна женщина не захочет оставаться рядом с таким слабаком. Потому что с женской точки зрения основное правило мужского плача звучит так:

Слезы у тебя на глазах могут появляться только в момент высочайшего душевного напряжения. Их могут вызывать сопереживание, любовь или восторг. Все остальное — это слабохарактерность.

Тут, конечно, тоже важно не переборщить. Если это оружие применять слишком часто и не по делу, то оно потеряет свою эффективность. Каждой женщине вполне хватит двух-трех раз за весь период общения. Отныне она будет знать, что ты — образец чуткой души, и даже если на семейных похоронах безвременно усопшей золотой рыбки твои глаза будут суше пустыни Гоби, это будет списано на то, что от горя ты лишился даже слез.

А что, спрашивается, делать тем, кто ни за какие коврижки и прочие блага мира не способен выдавить из себя слезу более-менее заметного размера?

Ну, мой рецепт с пивом и креслом я пропагандировать не стану — можно обойтись и менее травматичными способами. Например, сесть перед телевизором с коробкой чипсов. Есть чипсы, но пальцы не облизывать, чтобы на них накопилось достаточно соли. А в самый ответственный момент, когда охотник поднимет ружье и у бедного зайчика задрожат ушки, просто незаметно протри себе глаза солеными пальцами. Обнимая и утешая тебя, твоя подружка и не вспомнит о том, что прошлым летом, когда вы с приятелями вернулись с охоты, ты подарил ей такой симпатичный заячий хвостик... MH

Плач

Это один из важнейших способов эмоциональной разрядки, оказывающий мощный антистрессовый эффект. При включении механизма плача у человека быстро нормализуются гормональный фон, пульс и кровяное давление, претерпевшие изменения в результате возбуждения. Многие исследователи полагают, что у человека, умеющего давать волю своим эмоциям и плакать в стрессовые моменты, в несколько раз снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких, например, как инсульт, инфаркт, тахикардия и вегетососудистая дистония.

Так что Men's Health считает своим долгом дополнить текст автора следующим сообщением: мужчина не обязательно должен лить слезы только на публику. Если он умеет прибегать к такого рода разрядке, даже находясь в полном одиночестве, — это все равно пойдет ему на пользу.

В любом случае принципиальный отказ от плача сквозь стиснутые зубы может принести вред: если есть потребность выплакаться — удовлетвори ее. Стыдно?

Не стыдись

Пусть тот, кто воспринимает мужские слезы как знак слабости, полюбуется на Шварценеггера, хлюпающего носом на церемонии «Оскара», или Роналдо, рыдающего взахлеб на финальных матчах чемпионата мира, — и попробует упрекнуть их в недостатке мужественности. Желательно, при личной встрече.

Автор: **Илья Кирданов**

Руками не трогать!

Типы женщин, от которых лучше держаться подальше

Прежде чем решишь в следующий раз влюбиться — почитай эту статью. Авось, пригодится.

Жена друга

Известно, что больше всего хочется того, что категорически запрещается. Поэтому не будет ничего удивительного, если ты поймаешь себя однажды на мысли, что в мире нет более изящной, умной, красивой и волнующей женщины, чем та, которой удалось заарканить твоего приятеля. Но ухаживание за женой друга — один из самых неблагодарных способов добавить в жизнь острых ощущений. Есть ведь другие экстремальные развлечения: катание на китовых акулах, прыжки на мотоциклах через горные пропасти, подрезание на автобане машин ГИБДД — лучше выбрать одно из них. Тут, по крайней мере, есть шанс, что все кончится хорошо и, главное, быстро. А превращать свою собственную жизнь в очередную серию «Санта-Барбары» — это занятие неблагодарное.

Фактор катастрофы 7

Фигурки: Илья Кирданов

(от 1 — легкое беспокойство, до 10 — катастрофа)

Положительный аспект

Некоторые писатели, пережив подобную встряску, ухитрялись после состряпать из нее вполне удобочитаемое литературное произведение. Например, «Евгения Онегина». Кстати, со дня рождения А.С.Пушкина прошло 100 дней!

Ухаживание за женой друга — самый неблагодарный способ добавить в жизнь острых ощущений.

Очень богатая женщина

Сумочка от Louis Vuitton, духи — от Chanel, брошь — от Cartier. Одним словом, красавица. Влюбиться в богатую женщину нетрудно — тем более что у нее достаточно денег и на солярии, и на косметологов, и на клинику пластической хирургии. Гораздо сложнее добиться ее взаимности. Стараясь соответствовать ее образу жизни, отправляясь с ней в рестораны ее класса, одеваясь так, как «у них» принято, и покупая машины требуемой марки, ты растратишь все, что у тебя есть, а приобретешь очень мало. Почитай страницу светской хроники — там очень много рассказов о том, как богатые и знаменитые женщины выходят замуж за богатых и знаменитых людей, но почему-то нет ни слова о том, как эти самые женщины связывают судьбу с теми, у кого денег нет или очень мало.

Потому что богатая женщина всегда знает, чего она хочет. Уж точно, что не стать беднее. Если же она решится на безумный поступок, то одно из двух:

а) либо она будет мучиться мыслью о том, что «он любит не меня, а мои миллионы»;

б) либо она будет уверена, что купила тебя с потрохами, да еще и начнет сомневаться, что эти потроха она приобрела по выгодному курсу.

Фактор катастрофы 5

Положительный аспект

Возможно, она когда-нибудь оставит тебе наследство. Но учти, что у богатых женщин есть также деньги на хороших врачей и адвокатов.

Твоя экс-

О том, как он и она, преодолев разделившие их преграды из недопонимания и недомолвок, наконец-то вернули свою любовь и стали жить долго и счастливо, часто пишут авторши любовных романов. Они вовсе не хотят тебя обманывать, просто им за это платят гонорары. Отложи книжку и подумай. Почему вы расстались? Потому что ты не мог выносить того, сего, третьего, четвертого и пятого. Потому что она не могла выносить того же самого. Так неужели ты думаешь, что эти четвертые и пятые бесследно исчезли только потому, что писательнице Саре Сопли вздумалось написать эту душещипательную историйку? Ты думаешь, что теперь твоя экс- перестанет часами висеть на телефоне, брить ноги твоей бритвой и проявит должный интерес к шансам «Пахтакора» на лидерство в чемпионате? Или, может быть, ты полюбил таскаться по магазинам дамской одежды, рассматривая, что там продают, и возымел желание провести все лето на даче ее родителей в Козлодойске? Приступы ностальгии могут случаться у каждого — но зачем дважды наступать на одни и те же грабли? Пусть даже у этих граблей отличная фигура, а ты сейчас почувствовал себя одиноко.

Фактор катастрофы 5

Положительный аспект

А вдруг в романах иногда пишут правду?

...!

Сперва все было хорошо. Она — сплошное сочувствие, готова сутками разговаривать с тобой о твоих проблемах, а когда ты заснешь, погладит тебе рубашку, брюки, носки и шнурки, потом сядет рядом с тобой и до утра будет страстно на тебя смотреть О тебе ее интересует буквально все. Где ты был сегодня в 15.17? А в 17.15? Что за бумажка у тебя в кармане? Чем от тебя пахнет? Отныне и навсегда — она будет рядом с тобой, ничто, кроме тебя, не будет больше иметь для нее значения.

Как ты мог оставить ее одну в такой день?! Какой? Ты забыл, бесчувственный. Сегодня же ровно одиннадцать недель с момента вашего знакомства. Ну хорошо. На этот раз она простит, хотя ее страдания были неимоверны.

Своих дел и интересов у нее нет. И не будет — потому что у нее ни на что нет времени. Она пятьдесят раз за день позвонит тебе на работу и встретит тебя у выхода. Она перезнакомится со всеми твоими сотрудницами и каждой намекнет, что... впрочем, эти женские разговоры для мужских ушей не предназначены...

Постепенно ты начнешь превращаться в бесчувственное подлое чудовище, топчущее нежное женское сердце. Ты не так посмотрел. Не то сказал. От тебя веяло холодом. Еще раз ты взглянешь на нее так равнодушно — и она закроется в ванной, где у нее, между прочим, припрятана пачка лезвий, упаковка снотворного и письменный прибор для прощальной записки.

Самое худшее, что разрыв с такой ▸

дамой — едва ли не более обременительное занятие, чем совместная с нею жизнь. Ночные звонки, истерики, симуляции самоубийств на коврике перед твоей дверью, душещипательные беседы о том, что вы останетесь друзьями, с последующим расцарапыванием твоего лица — будь готов ко всему. Этот смертельно опасный тип женщин очень трудно определить, хотя он весьма распространен. Поэтому уберечься от него можно одним способом — до перехода к более близкому знакомству расспроси подозреваемый объект о ее бывшем друге. Если выяснится, что он — бесчувственное подлое чудовище, растоптавшее ее нежное сердце, беги без оглядки.

Фактор катастрофы 10

Положительный аспект

Нет.

Женщина-вамп

Кроваво-красные ногти, алый рот с хищным оскалом, прозрачные одеяния, роковой взгляд, голос, зовущий к греху, и греху немедленному. Она манит тебя к себе, трепеща в бесстыдной неге, подносит тебе бокал с шампанским, приникает к тебе своим роскошным телом и страстно впивается в твои губы...

Ты думаешь, сейчас тебя станут остерегать от такого опасного соблазна? Да нет, мы тут все нормальные люди, и сами бы не отказались... Проблема в том, что любые вампиры — что кусающиеся, что целующиеся — живут только в кино. А в жизни любая леденящая душу и другие части тела драма имеет свойство превращаться в мыльную оперу. Ты знаешь, сколько стоил этот кроваво-красный ноготь? И вот, как назло, он взял и сломался об твои подтяжки...

В реальной действительности женщина-вампир — это такое существо, у которого косметичка с трудом помещается в ее малогабаритной квартире, а большинство умственных способностей уходит на решение сложных вопросов типа «интересно, умрут все завтра в офисе, если я надену эти сетчатые чулки и золотые туфли на шпильке?» Если ты все-таки решил обзавестись подобным сокровищем, то от тебя потребуются три вещи: розы, шампанское и дать по шее ее бывшему. Теперь она твоя. По крайней мере, на ближайшую неделю.

Фактор катастрофы В среднем 5. Возрастает, если ее бывший или ее будущий окажутся боксерами.

Положительный аспект

Лучшей спутницы на костюмированный бал тебе не найти.

Она манит тебя к себе, трепеща в бесстыдной неге, подносит тебе бокал с шампанским...

Ясновидящая

На тернистом жизненном пути почти каждый мужчина рано или поздно встречает женщину, которая берется указать ему дорогу в грядущее. Для этого у нее имеется богатый арсенал: карты Таро, Стрелец в доме Водолея, баба Зина-специалист по сглазу, одухотворенное питание исключительно зародышами пшеницы и ношение вериг по пятницам. Твой энергетический хвост будет густым и пышным, а карма очистится до полной прозрачности. Во время оргазмов она будет общаться с высшим космическим разумным существом и возвращаться с этих планерок, неся для тебя новые ценные указания сверху. Возрождение в чашечке лотоса тебе обеспечено — когда ей, наконец, удастся выбить из тебя мирскую скверну, например привычку пить пиво, читать газеты, рассказывать анекдоты и смотреть футбол.

Фактор катастрофы 9

Положительный аспект

Когда этот кошмар кончится, ты будешь знать, как нужно гадать на кофейной гуще, заклинать змей и заговаривать зубы. Будет чем развлекать знакомых девушек.

Начальница. Твоя

Как тебе повезло! У тебя появилась такая начальница... Кто мог знать, что на место Петра Слоновича с его привычкой ронять животом стол, пролезая в свое начальственное кресло, придет такое чудо: ответственность, деликатность, энергичность, третий размер бюста и каждый день новый цвет помады. При этом она так к тебе благорасположена: она ходит с тобой обедать, по-дружески болтает с тобой о своих планах, о том, как подтянуть дисциплину в коллективе, советуется по вопросам кадровых перестановок. Ты чувствуешь, что был бы не прочь взять на себя кое-какие обязанности, не обозначенные в твоем трудовом договоре. Ну, там, проводить до дому, напроситься на кофе, подложить подушку под спину...

А вот не надо этого делать. Даже если она действительно ▸

общается с тобой, потому что находит твою привлекательность неотразимой, а не потому, что старается собрать побольше информации о твоих сослуживцах. Ваши отношения с самого начала обречены на такую массу проблем, что шанс на скорый окончательный разрыв будет равен примерно 99%. Знаешь, что ты будешь делать потом? Правильно. Рассылать резюме по трудовым агентствам. Тебе это надо?

Фактор катастрофы 8

Положительный аспект

На трудовом рынке сейчас существует дефицит хороших специалистов.

Уголовный кодекс, запрещая общение с несовершеннолетней, беспокоится о твоем душевном здоровье.

Соседка

Она зашла за спичками. И началось. С утра вы обмениваетесь в подъезде приветливыми улыбками, вечерами ты забегаешь к ней на чашку чая, и в конце концов происходит то, что глупые люди называют случайностью. Эта случайность, однако, будет иметь закономерные последствия. Какие?

Ну, во-первых, скажи «до свидания» тем временам, когда ты мог безнаказанно приводить в дом знакомых женского пола. Дверные глазки дают хороший обзор, а если соседка чего и не заметит, то ей тут же все что надо доложат бабушки у подъезда. Во-вторых, обзаведись полным набором слесарных, столярных и малярных принадлежностей. Ну кто, кроме тебя, должен помогать одинокой женщине чинить краны, таскать мебель, выбивать ковры и перекладывать паркет? В-третьих, выясни порядок цен на услуги риэлтеров по обмену жилья. Понадобится. А ведь она всего-навсего зашла за спичками.

Фактор катастрофы 5

Положительный аспект

Во время ваших свиданий ты экономишь деньги на бензин (такси, общественный транспорт). Но риэлтеры все равно стоят дороже.

Шестнадцатилетняя

Совершенная фигурка, прекрасная кожа, чудесные волосы — ей не нужно никакой косметики, вся она — как персик, как цветок, да еще и весела, как птичка. Но долго ли можно оставаться в здравом рассудке, общаясь с персиком, цветком и птичкой? Первую неделю вы каждую ночь до упаду танцуете на дискотеках, перемежая шумные танцы разговорами о том, что ее одноклассница Таня завалила экзамен по физике, Леонардо ди Каприо — жуткая лапа, все родители — зануды, а жевательный мармелад — это полный атас. На вторую неделю ты начинаешь думать, что Уголовный кодекс, запрещая общение с несовершеннолетней, возможно, в первую очередь беспокоился о твоем душевном здоровье. Но что делать, если тебе все-таки страстно захотелось общения с юной красавицей? Читать журнал для девочек-подростков Yes! Если ты в состоянии осилить два номера подряд и тебе даже будет интересно — значит можно попробовать.

Фактор катастрофы 7

Положительный аспект

Танцы на дискотеке дают хорошую нагрузку на различные группы мышц.

Любительница животных

Царапины — это ерунда. И собачья шерсть на брюках — дело поправимое. Но, скажи, зачем тебе жить с женщиной, которая круглыми сутками обцеловывает, кормит, выгуливает и укладывает с собой спать не тебя, а кого-то другого? При этом у кого-то другого отвратительный характер, омерзительный внешний вид и ожирение в последней стадии. Ты не можешь брать из холодильника мясо, потому что оно для Пусика. Сегодняшний поход в театр отменен, потому что у Пусика расстройство желудочка. Только очень гадкий дядя может так грубо снять Пусика с кушеточки. И вообще, почему бы тебе сейчас не встать, не одеться и не сбегать в аптеку за антиглистным снадобьем? Тем более что Пусик вообще не любит когда мы **это** делаем. Он ужасно ревнует, бедняжечка.

Фактор катастрофы 4

Положительный аспект

Когда она отвернется, можно пнуть Пусика в толстую попу, а потом сделать недоуменное лицо. YH

Формула свободного

Автор: **Александр Заиц**

Задача. Дано: мужчина — 1 шт.; его жизнь — 1 шт. Приведите необходимый и достаточный набор поступков, совершенных мужчиной, чтобы считать прожитую жизнь полноценной.

До недавнего времени ответ этой задачи был очевиден. Дом построил, сына вырастил, дерево вкопал — молодец, пятерка. Необходимость этих составляющих и сейчас не вызывает сомнения. Однако жизнь не стоит на месте и с точки зрения достаточности приведенный список начинает выглядеть скудновато и скучновато. Участие в игре «Поле чудес», секс с тремя женщинами, наркотические галлюцинации — о ценности таких опытов можно спорить. Зато есть одно событие, которое точно должно хотя бы раз иметь место в жизни каждого мужчины. Это — прыжок с парашютом.

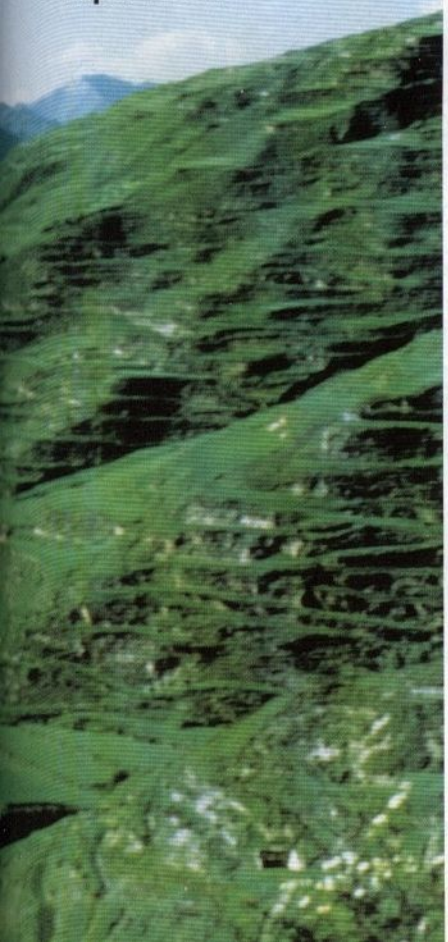


Фото: ФОТОбанк East News

Начиная разговор о парашютах, можно углубляться в историю вопроса, рассуждать о технологиях — интересует всех другое. Раскроется он или нет? Может ли он не раскрыться? Отвечаем сразу: конечно, раскроется. Хотя, в принципе, может, и нет. Но на этот случай существует запасной парашют. Может ли он не раскрыться? Нет, не может. Хотя чисто теоретически...

Статистка такова: один смертельный исход на 70000 прыжков. И как шутят на сайте www.dropzone.ru «если и запасной парашют не раскроется, можно пойти на склад и выбрать себе другой». А вообще, в процессе знакомства с парашютным спортом такие вопросы отпадают сами собой.

Тропой французских узников

До изобретения летательных аппаратов идея замедлить свободное падение волновала умы только абстрактно мыслящих ученых. Если верить историкам, то единственными, кто проявлял живой интерес к парашютированию в средних веках, были узники, заточенные в башнях. Причем исключительно французские. В XVII веке некто Лавен смастерил из простыней и китового уса хитрую конструкцию, с помощью которой успешно покинул место заточения. А в 1777 г. Жану Думье, приговоренному к смертной казни, предложили испытать летающий плащ профессора Фонтанжа. К разочарованию палачей Думье выжил и его пришлось отпустить.

После изобретения воздушного шара к экспериментам подключились законопослушные французы. В 1783 г. Ленорман выполнил прыжок на сконструированном им приспособлении и назвал его «parachute» (от французского parer — «предотвращать» и chute — «падение»). С этого момента парашютизм отсчитывает свою официальную историю. В 30-х годах прыжки с парашютом становятся массовым спортом в том виде, который и сегодня знаком многим тысячам любителей острых ощущений. Надо сказать, что наша страна внесла существенный вклад в парашютное движение. Военизированный Советский Союз заложил такие сильные традиции в парашютном спорте, что мы до сих пор держим первые места по многим дисциплинам.

Из чего же, из чего же

Первые парашюты представляли собой вариации на тему шелкового купола со стропами. Они не блистали надежностью, были малоуправляемы. Со временем купол обогатился разного рода отверстиями и клапанами, улучшившими маневренность и аэродинамические свойства парашюта. Революционным стало изобретение в 1967 г. американцем Джальбертом парашюта-крыла, имевшего прямоугольную форму и сделанного из двух слоев ткани. В полете пространство между слоями наполнялось воздухом, у «крыла» появлялась толщина, что делало возможным использование подъемной силы воздуха. А спуск на парашюте превратился из замедленного падения в планирование. На крыле стало возможным контролировать скорость приземления, и даже приземляться против ветра. Площадь крыла была раза в два меньше (25-28 кв.м против старых 50-60 кв.м), а время его укладки в ранец сократилось с 20 мин. до 5-6.

Современные парашюты-крылья делают из нейлоновой ткани, 1 кв.м которой весит всего 32 г. Это означает, что двухслойная простыня площадью с гостиную умещается в дамскую сумочку. А вся система вместе с запасным парашютом и страхующей системой весит не более 6 кг.

Прыжок в разрезе

Человек, имеющий опыт использования устройств, сделанных другим человеком, знает, что если вещь может сломаться, она сломается. И если не может, то все равно сломается. Поэтому идея доверить свою жизнь куску тряпки и пучку веревок многим кажется сумасбродной. И все же прыжок с парашютом стоит того, чтобы рассмотреть его по шагам.

1. На заданной высоте пользова- ▸

Кадры оператор отщелкивает, нажимая на специальную кнопку челюстной мышцей.

тель отделяется от летательного аппарата, входит в состояние свободного падения и быстро набирает скорость 50-70 м/с (200-250 км/ч).

2. Затем пользователь выбрасывает маленький вытяжной парашют.

3. Вытяжной парашют тащит за собой камеру, в которой уложен купол основного парашюта. Из камеры появляется купол, раскрывается и замедляет скорость спуска до 5 м/с.

4. Если на критической высоте раскрытия основного купола не произошло, звуковой высотомер подает сигналы, после чего срабатывает страхующий механизм (пиропатрон перерубает петлю запасного парашюта, после чего повторяется шаг 3).

5. Во время спуска пользователь может управлять своим парашютом, натягивая и отпуская стропы.

Дорога в облака

Раньше, чтобы прыгнуть с парашютом, желающий должен был вступить в ДОСААФ. Материальные затраты при этом ограничивались членскими взносами. Теперь все упростилось: приезжаешь в аэроклуб, подписываешь бумагу о том, что у тебя не будет претензий, платишь деньги и вперед. Медицинский осмотр сводится к убеждению врача в том, что ты трезв и вменяем.

Самый простой и безопасный вариант для первого прыжка — «Тандем». После инструктажа тебя поднимают на 3,5 км на вертолете, прикрепляют к инструктору и вы вместе совершаете прыжок. Твоя задача — не мешать. Зато ты сразу же можешь испытать 50-секундное свободное падение. Стоит удовольствие около $85.

Более дешевое развлечение — прыжок на круглом парашюте с принудительным раскрытием. На высоте 800 м ты совершаешь шаг в открытый люк самолета, после чего парашют раскрывается с помощью вытяжной веревки. Прыжок стоит всего 300 р., правда сначала — 4-часовой инструктаж.

Возможны также прыжки по системе AFF (Accelerated Free Fall — ускоренное свободное падение). Параметры тут те же, что и в «Тандеме», но ты проделываешь все самостоятельно, а инструктор летит рядом. AFF позволяет всего за неделю получить лицензию парашютиста категории А. Курс включает в себя набор прыжков, каждый из которых стоит около $100.

В хороших аэроклубах распространена такая услуга, как видео- и фотосъемка прыжков. 750 рублей обеспечат тебе компанию оператора на всем протяжении процесса и видеокассету, запечатлевшую все твои ужимки. Самое удивительное, что видеокамера и фотоаппарат закреплены у оператора на шлеме, а кадры он отщелкивает, нажимая на специальную кнопку челюстной мышцей (напрягая желваки, проще говоря).

Чем заняться в небе

Для некоторых парашютизм становится увлечением жизни, и, записав на свой счет достаточное количество прыжков, дебютанты сталкиваются с проблемой специализации. Парашютный спорт сейчас насчитывает десяток дисциплин:

Индивидуальная акробатика — в состоянии свободного падения выполняется комплекс сальто и поворотов.

Факты

- Независимо от высоты скорость свободного падения тела ближе к поверхности земли становится постоянной (примерно 50 м/с). Причина — в сопротивлении воздуха.
- С каждым километром вверх от земли температура понижается примерно на 6,5°С.
- Большинство парашютов рассчитано на максимальный вес 120 кг.
- Простой парашют-крыло стоит около $3500. Исполненный на заказ — $6000. Некоторые эстеты заказывают себе парашюты с позолоченными пряжками и норковым ранцем.
- Максимальная высота, с которой проводились прыжки, — 30 км.
- На высоте более 4,5 км парашютисту нужен кислородный прибор.
- С высоты 12 км небо выглядит черным.
- Парашютисты-акробаты тренируются в аэродинамических трубах.
- Страхование парашютистов происходит из расчета 40 рублей к 10000.

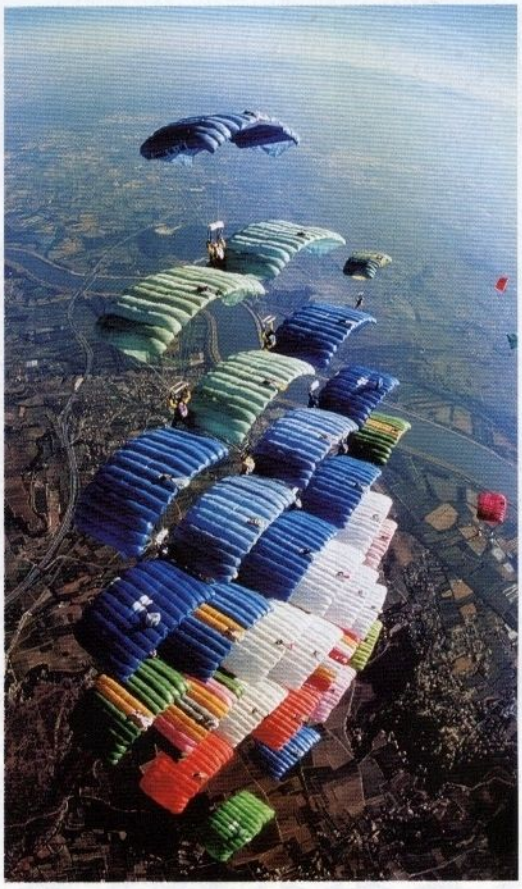
Скай-серфинг — спортсмен на специальной воздушной доске, выполняет в воздухе акробатические элементы. Рядом летит оператор, и судьи на земле оценивают выступление по видеозаписи. Оценки ставятся за сложность и артистизм исполнения.

Групповая акробатика — своего рода воздушное синхронное плаванье. Спортсмены, цепляясь друг за друга, стремятся выстроить в небе формации — фигуры из собствен- ▸

Фото: East News

Советы

- ►Не напрягайся слишком сильно, в конце концов все это затеяно для получения удовольствия.
- ►Забудь про все советы друзей, слушай инструктора.
- ►Не прыгай в майке и шортах: наверху холодно, к тому же есть риск ободрать локти и колени во время приземления.
- ►Если тебя унесло ветром, постарайся приземлиться на открытом пространстве, избегай деревьев, столбов, водоемов.



ных тел. Рекордной признана формация из 297 человек, построенная в Анапе в 1996 г.

Купольная акробатика — спортсмены выстраивают в небе фигуры из раскрытых парашютов. Самый зрелищный вид и в то же время очень опасный: пересечение траекторий раскрытых парашютов чревато неприятными последствиями.

Прыжки на точность — с высоты 1000 м нужно приземлиться на мишень диаметром 35 см, а еще лучше в ее центр диаметром 3 см. Наши спортсмены — пожизненные чемпионы в прыжках на точность.

А еще парашюты немного другой конфигурации, называемые парапланами, можно использовать для свободных парящих полетов. Это — **параглайдинг.** Для него не нужен самолет, а только рюкзак с парапланом за плечами. Приходишь на гору, раскладываешь параплан и при определенных навыках и погодных условиях можешь несколько часов парить в термических и динамических восходящих потоках и выполнять некоторые фигуры высшего пилотажа. Рекорд беспосадочного полета на параплане установлен французским пилотом и равен 27 часам.

Особняком стоит и дисциплина **BASE-jump** — прыжки с фиксированных объектов: мостов, горных вершин и небоскребов. Это самое экстремальное из всех существующих в мире развлечений. Прыжки производятся без запасного парашюта, так как времени на его раскрытие не остается. Полет длится считанные секунды, и статистика несчастных случаев в BASE-jump такова, что официальные инстанции наотрез отказываются признавать его видом спорта.

Без права на ошибку

После BASE-jump самое время вернуться к вопросам безопасности. Специалисты сходятся на том, что в основе большинства несчастных случаев лежит человеческий фактор. В небе любители лихих виражей бывают чаще наказаны, чем сторонники соблюдения правил. Парашют-крыло, к примеру, развивает горизонтальную скорость до 150 км/ч, и 44% смертельных случаев происходит именно от горизонтальных столкновений при отлично раскрывшемся парашюте. Человек в воздухе может растеряться, начать в панике дергать за что не надо и помешать работе страховочной системы. Очень много зависит также от укладки парашюта. Это тот самый случай, когда чья-то небрежность (а у парашютистов, как правило, собственная) может стоить человеку жизни. Бывают и совсем непредсказуемые случаи: парашютиста может хватить инфаркт от избытка эмоций или унести ветром на высоковольтные провода.

Вряд ли будет справедливым утверждать, что парашютизм безопаснее стоклеточных шашек. Но что делать... Фраза «Я прыгнул с парашютом» стоит некоторого риска.

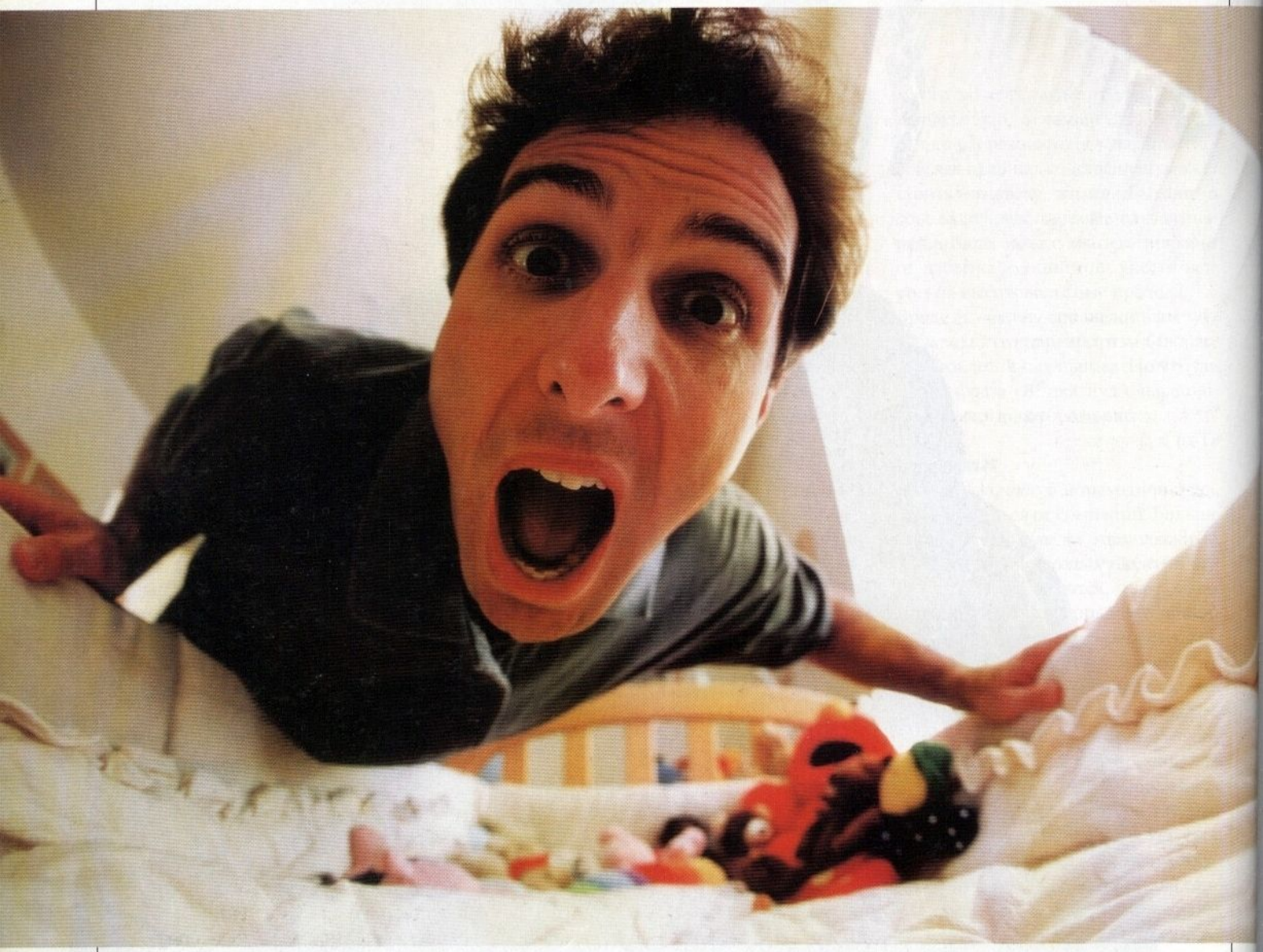
Сделай шаг

Посетив аэроклуб в выходной день, ты избавишься от сомнений. Больше всего это похоже на горнолыжный курорт: толпы веселых людей в ярких костюмах смеются, пьют кофе, едят бутерброды. И прыгают, прыгают, прыгают... Вокруг бегают дети, собаки, некуда поставить машину, а с неба каскадом валятся парашютисты, только успевающие собрать свой парашют, чтобы успеть на следующий взлет. Конечно, здоровья от прыжков с парашютом прибавляется не сильно. Это — развлечение. Но какое! Сказать ли, что такую скорость ты нигде больше не почувствуешь? Или, может быть, описать словами ощущения пролета сквозь облако? (Потрогать облако руками — каково!) Поверит ли кто-нибудь, что люди пользуются выражением «захватывает дух», не догадываясь об его истинном значении? Умолчим мы, пожалуй, и о треске ломающегося внутреннего барьера, когда ты шагаешь в 4-километровую бездну.

Все это нужно пробовать самому. Не факт, что понравится. Тебе может стать страшно, ты можешь отказаться в последний момент. Но если ты сделаешь это, это останется с тобой на всю жизнь. Так же, как диплом о первом прыжке, фотографии, видеокассета и самое главное — право сказать: «Я попробовал в этой жизни все самое интересное».

Где прыгать: 3-й Московский городской аэроклуб. Тел.: (095)111-3315, (096)72-62630 MH

Фото: East News



Детская неожиданность

Автор: **Гай Серегин**

Умеешь ли ты правильно обращаться с детьми? Наш тест.

На протяжении тысячелетий мужчины и дети общались редко. Их предусмотрительно оберегали друг от друга: дети целиком находились на совести женщин, а на долю мужчин оставались лишь мелкие приятные хлопоты по хозяйству — ловля крокодилов, охота на мамонтов, строительство пирамид и тому подобное. Тем не менее старые традиции ломаются, и на сегодня эта идиллическая картина решительно изменилась. От современного мужчины требуется умение общаться с подрастающим поколением.

Раньше сердце женщины можно было завоевать, преподнеся ей рассказ о том, как ты завалил дюжину-другую драконов и сарацинов. Сегодня такое повествование не произведет на нее правильного впечатления. Зато если ты сумеешь объяснить ей, чем подгузники с двойными липучками предпочтительнее подгузников на клею, она твоя.

Умение обращаться с детьми превратилось в обязательное качество настоящего мужчины. К сожалению, нужно честно признать, что не все мы этим качеством обладаем.

Фото: Steve Casimiro/Tony Stone Images

Есть мужчины, для которых детская коляска кажется агрегатом более опасным и загадочным, чем ракетный комплекс S-300, а сами дети непредсказуемыми существами, от которых любому нормальному человеку стоит держаться подальше. Но признаваться в этом нельзя ни в коем случае. Сказать «я не люблю детей» — это самый надежный способ испортить себе репутацию. (Нет, конечно можно сделать и еще хуже. Можно потом добавить «...и собак»). И наоборот: если тебе действительно интересно и приятно общаться с любителями молока и вкладышей с Бэтменом, ты всюду будешь считаться хорошим парнем и порядочным человеком. «Его так любят дети!» — сегодня подобная похвала может решить все.

Проверь себя — насколько ты умеешь обращаться с детьми.

Ты точно знаешь, что в мультфильме «Том и Джерри»:
- Том — плохой, Джерри — хороший — 1
- Джерри — плохой, Том — хороший — 5
- Ты совершенно не в состоянии понять сюжетный конфликт — 10

Подбери вторую строчку к стишку «Ехал зайка на машине...»
- ...к ежику на именины — 1
- ...разорившись на бензине — 5
- ...весь размазанный по шине — 10

Как объяснить ребенку, что такое «ползунки»:
- это то, что ты носил, когда был еще совсем крошкой — 1
- гениальное изобретение: брюки, сразу пришитые к носкам — 5
- некоторые посетители бара в пятницу вечером — 10

Что делает киска?
- мурлыкает, когда ее гладят — 1
- шипит, когда видит собаку — 5
- вырывается, когда ее бреют папиной электробритвой — 10

Мальчики лучше девочек, потому что они:
- красивее — 1
- умнее — 5
- писают стоя — 10

Девочки лучше мальчиков, потому что они:
- красивее — 1
- умнее — 5
- девочки — 10

Закончи фразу «Иногда в магазине плохие дяди...»
- покупают водку — 1
- не покупают конфет — 5
- продают мамам братиков или сестричек — 10

Бабушке нельзя говорить «дура», потому что:
- бабушка старенькая — 1
- бабушка умненькая — 5
- бабушка может озвереть — 10

Овсяную молочную кашу нужно:
- давать детям утром — 1
- варить на медленном огне, постоянно помешивая — 5
- быстро собирать с пола, пока не прилипла намертво — 10

Фильм «Черепашки Ниндзя» учит детей:
- агрессии и насилию — 1
- дружбе и взаимовыручке — 5
- выковыривать черепашек из прочного панциря — 10

Каждый ребенок был бы рад получить в подарок:
- книжку — 1
- игрушку — 5
- спички — 10

Больше всего на свете дети не терпят:
- фальши и неискренности — 1
- глупости и занудства — 5
- мыться и причесываться — 10

Мама и папа спят вместе...
- потому что они муж и жена — 1
- потому что у них в квартире только одна кровать — 5
- значит, можно беспрепятственно пойти на кухню и всласть покрутить краники на плите — 10

Ответы

Меньше 25 баллов

Твое знание детей грешит отвлеченностью и, честно говоря, идеалистичностью. На самом деле все совсем не так. Дети вовсе не такие уж безобидные существа, поэтому оставлять тебя с ними один на один пока нельзя. Общаясь с детьми, ты склонен впадать в две крайности одновременно: ты сюсюкаешь с ними и в то же время беспрестанно морализируешь. Ни того ни другого дети не любят. Будь проще и не пытайся все время обучать этих ангелочков разумному, доброму и вечному.

25–110 баллов

С детьми ты общаешься так, как они этого хотят — почти на равных, оставаясь при этом старше и умнее. И дети это ценят, потому что им важно, чтобы взрослые вели себя именно как взрослые, а не как приятели-переростки.

Больше 110 баллов

К детям ты относишься с крайним пессимизмом, основанным, по всей видимости, на хорошем знании предмета. Судя по всему, ты сам в детстве был тем еще перцем — наши соболезнования твоим родителям. Но вообще-то не все дети являются подобными машинками для разрушения. Есть дети тихие, рассудительные и очень послушные (хотя их, конечно, куда меньше, чем хотелось бы).

С другой стороны, ты хорошо разбираешься в детской психике, и если будешь проявлять к малышам больше снисходительности, то запросто сумеешь найти общий язык с любым ребенком.

Может быть, все дело в деньгах? Богатые люди могут позволить себе все — лучшие дома и машины, самых дорогих стоматологов и отдых на Мальдивах, великосветские вечеринки и ванны с шампанским... Деньги — они, конечно, вещь небесполезная, но недостаточная для того, чтобы сделать жизнь счастливой. Человек, который не умеет сам определять качество своей жизни, будет жить плохо, даже если за ним будет ездить товарняк с золотом.

Чтобы понять и оценить вкус икры, ее надо тонко намазывать на бутерброд специальным икорным ножиком с костяным лезвием, который не раздавит ни одну икринку, — только так можно обращаться с деликатесом. А когда ложкой да из ведра, то это уже не деликатес, а малоаппетитное месиво. Без уважения к хорошим вещам нет и радости от них.

Относится это правило не только к вещам. Если ты бережно относишься к своему телу, оно долго будет радовать тебя силой и здоровьем.

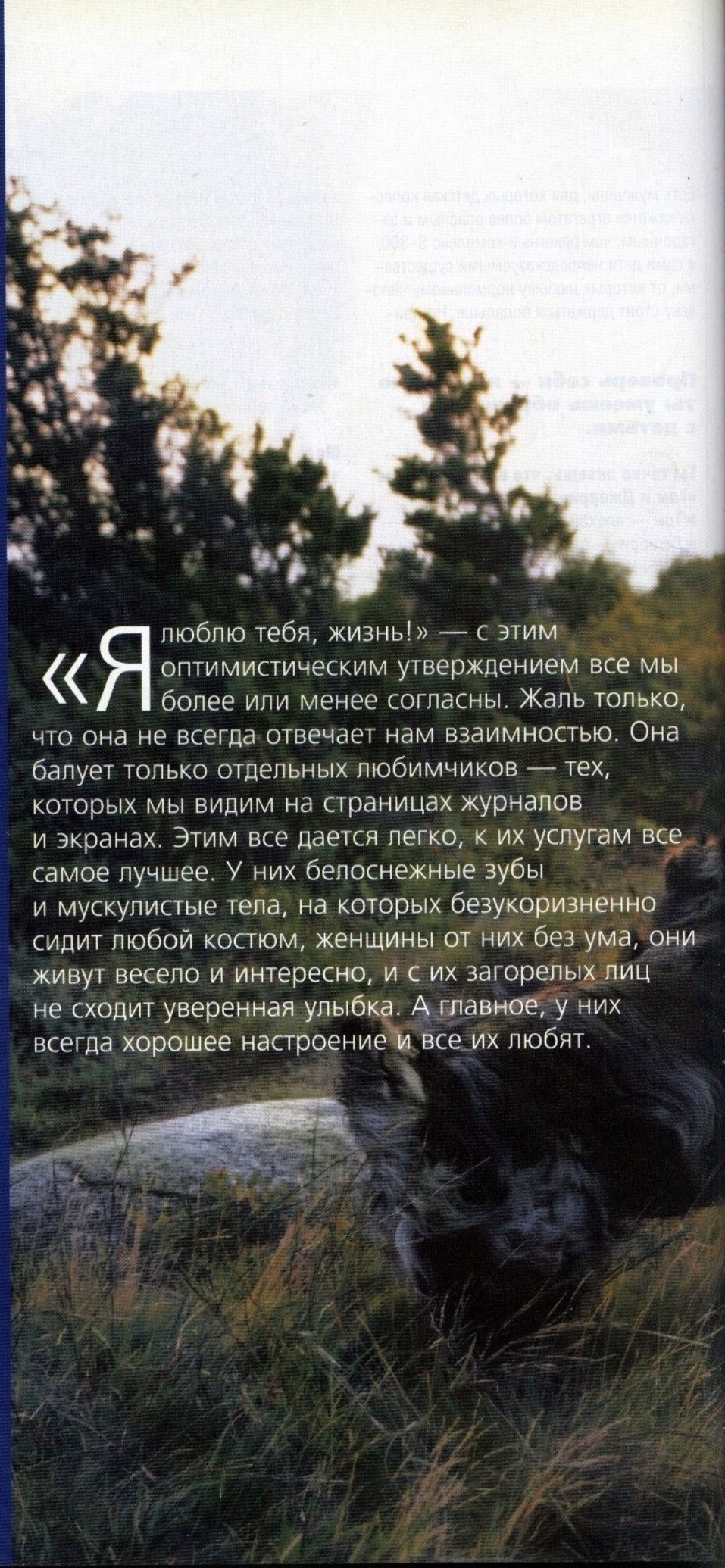
Если ты любишь женщину, ты получаешь счастье от секса с ней.

Если ты умеешь превращать самые простые действия — завтрак, принятие ванны, поездку на работу, уборку квартиры — в приятный тебе ритуал, то ты защищен от стресса и уныния.

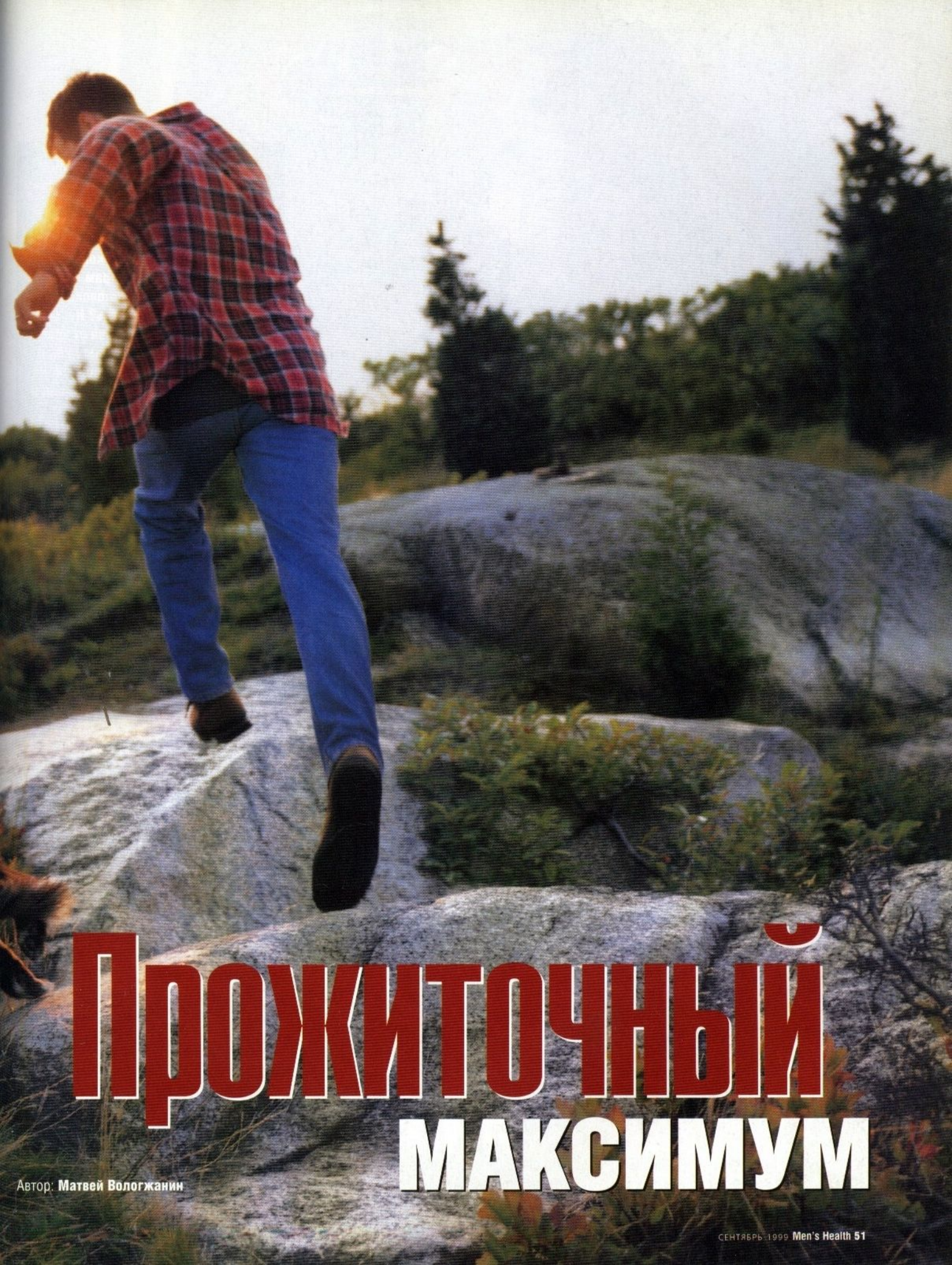
А если ты ценишь каждый день своей жизни, то и она становится по-настоящему качественной.

И не старайся работать на публику. Если ты покупаешь дорогие вещи, изящно ешь фондю серебряной вилочкой и ухаживаешь за собой только для того, чтобы все вокруг от тебя млели, а дома позволяешь себе есть из грязных тарелок и лазать пальцами в солонку и всякие другие интересные места, то, значит, мнение других ты уважаешь куда больше, чем свое. Жить хорошо и радостно ты должен для самого себя. Тогда и другим рядом с тобой будет неплохо.

Главное — не надо ждать. Мы все время чего-то ждем. Мы не делаем ремонт, потому что, возможно, скоро придется менять квартиру, мы не лечим дырку в зубе, потому что сперва хорошо бы поменять аккумулятор, мы не меняем аккумулятор, потому что пора бы купить новую машину, а машину не покупаем, потому что сперва неплохо было бы сделать ремонт. Но вот произойдет некое счастливое событие — тебе по- ▸

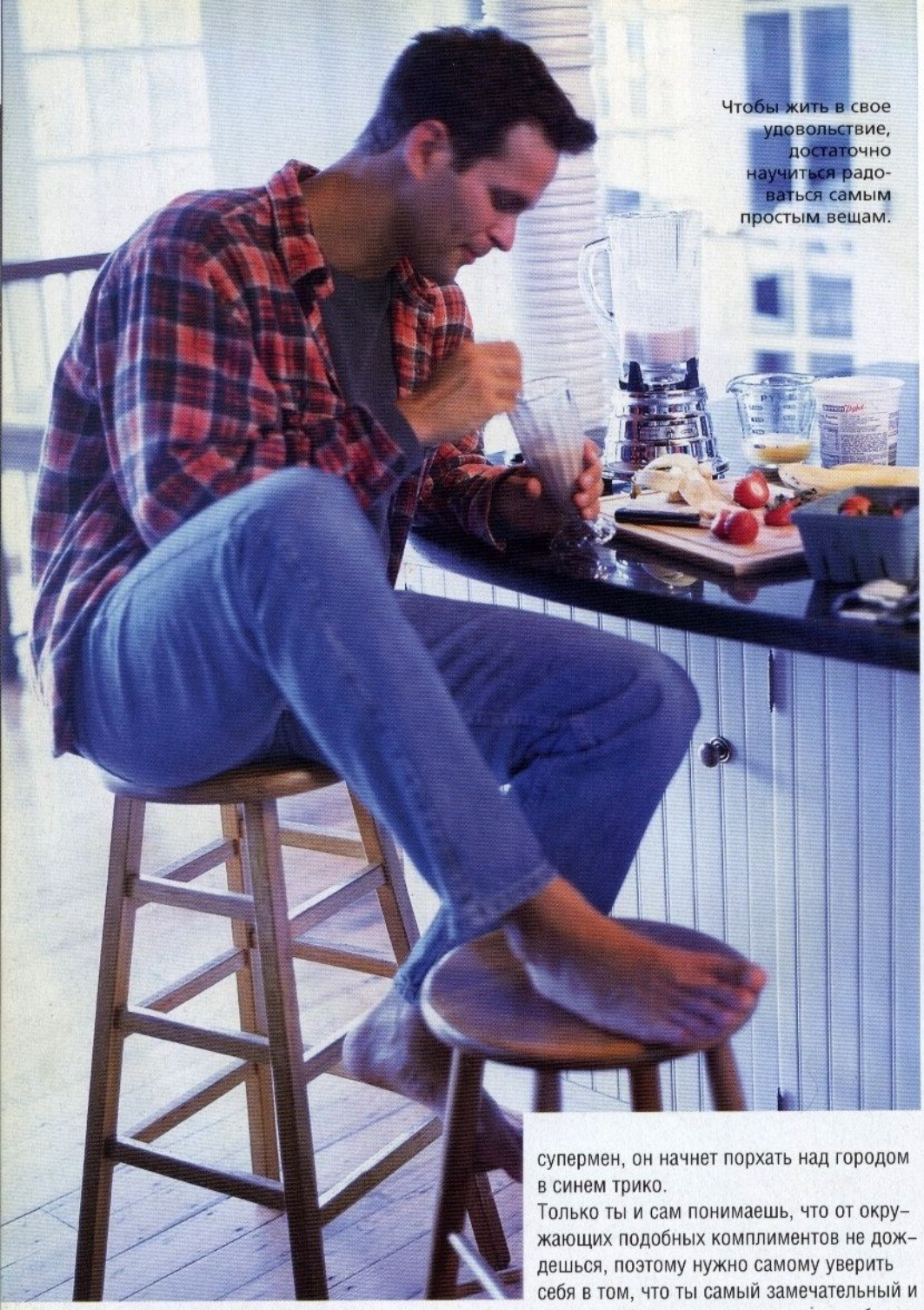


«Я люблю тебя, жизнь!» — с этим оптимистическим утверждением все мы более или менее согласны. Жаль только, что она не всегда отвечает нам взаимностью. Она балует только отдельных любимчиков — тех, которых мы видим на страницах журналов и экранах. Этим все дается легко, к их услугам все самое лучшее. У них белоснежные зубы и мускулистые тела, на которых безукоризненно сидит любой костюм, женщины от них без ума, они живут весело и интересно, и с их загорелых лиц не сходит уверенная улыбка. А главное, у них всегда хорошее настроение и все их любят.



Прожиточный максимум

Автор: **Матвей Вологжанин**



Чтобы жить в свое удовольствие, достаточно научиться радоваться самым простым вещам.

Утро — это начало всего дня, и оно достойно того, чтобы встретить его в свое удовольствие. Просто встань на двадцать минут раньше, отключи телефон и порадуй себя чашечкой хорошего кофе. Растворимый кофе по утрам пьют только пессимисты и человеконенавистники. (Ты такой и есть? Ну, это еще не повод отказываться от хорошего кофе). Свежесваренный кофе кроме кофеина содержит еще около 2000 различных веществ, которые и делают вкус этого напитка таким многогранным и глубоким, а действие целебным. Кофе помогает сжигать лишний жир, защищает от астмы, кариеса и аллергий.
Чем мельче помол, тем ароматнее напиток. 8–9 граммов молотого кофе на чашку — идеальная норма. Сперва залей порошок в турке небольшим количеством холодной воды и дай постоять 5 минут. Потом добавь оставшуюся воду и поставь на маленький огонь. Когда по поверхности пойдут белые пузырьки, сними турку с огня и помешай кофе. Так повтори 3–4 раза и наконец доведи его до кипения — густой пены, покрывающей всю поверхность кофе. Сними кофе с огня и вылей в него чайную ложку кипяченой воды из холодильника — это «законсервирует» аромат и опустит осадок на дно.

высят зарплату, ты встретишь женщину своей мечты, на дачном участке забьет нефтяной фонтан, — и тогда-то все будет хорошо, и жизнь заиграет всеми красками. А жить надо сейчас. Вот в эту самую минуту. И уметь радоваться каждой этой минуте, потому что только такое умение и обеспечивает высокое качество жизни.

Маленькие радости

► Перефразируя известную поговорку: если человеку все время твердить, что он супермен, он начнет порхать над городом в синем трико.

Только ты и сам понимаешь, что от окружающих подобных комплиментов не дождешься, поэтому нужно самому уверить себя в том, что ты самый замечательный и все в твоей жизни исключительно и бесповоротно хорошо. Лучший способ это сделать — не акцентировать свое внимание на неприятностях, а сохранять в памяти только хорошее. Лежа перед сном в постели, постарайся вспомнить и посмаковать приятные моменты прошедшего дня — завлекающую улыбку случайно встреченной красотки, похвалу коллеги, удачно выполненную работу, но категорически не позволяй своему сознанию увлекаться мазохизмом и прокручивать в памяти обидные слова работника ГИБДД, который полчаса мурыжил тебя по дороге на работу. Обдумывание способов страшной мести — занятие, вредное для пищеварения, честное слово.

► С одной стороны, хорошо, когда жизнь течет по заведенному порядку. С другой, очень важно не превращать ее в рутину. Сознательно меняй привычный ход вещей.

Ты всегда брился электробритвой? Сходи и купи помазок, пену и опасную бритву. Первое время бриться будет непросто, но ты получишь удовольствие от обучения и от сознания того, что ты выбрит по высшему классу — пусть к тебе и не приез- ►

Хороший мужской костюм может стоить столько же, сколько автомобиль. И это вполне закономерно: посмотри как-нибудь фотографию раскроенного пиджака в каком-нибудь каталоге модной одежды. Деталей не меньше, чем под капотом твоей машины, а порядок их размещения куда более замысловат и нелогичен. Зато в таком пиджаке ты вынужден будешь чувствовать себя хозяином этого мира, а окружающие относиться к тебе соответственно. И запомни железное правило: один хороший костюм лучше десяти из разряда «ничего, сойдет».

жает ежедневно личный куафер.Ты никогда не носил подтяжки? Попробуй заменить ими привычный ремень.

Ты всегда писал только шариковой ручкой? Купи себе перьевую и выработай изумительной красоты почерк. Массовое производство выпускает много практичных вещей для людей, которым приходится жить быстро. Откажись от некоторых из них — так ты сохранишь индивидуальность и внесешь в жизнь струю перемен. К лучшему.

► Маркетологи продовольственных компаний хорошо знают: в магазине средний человек обычно покупает один и тот же, привычный для него набор продуктов с небольшими вариациями.

В еде почти каждый человек — консерватор, осторожно относящийся к новшествам, и только небольшое число людей любят пробовать и экспериментировать. Их называют гурманами. Стань гурманом и ты, чего ради, спрашивается, обеднять свою жизнь? Идя за покупками, всегда приобретай один-два новых для тебя продукта, пусть даже твое консервативное внутреннее «я» восстает при виде тыквы чихуанской в маринаде или салата из ламинарии с чилимами. Если окажется, что жуткая гадость, ты все равно остаешься в выигрыше: ты пошел на эксперимент и испытал новые ощущения.

► Психологи часто советуют людям, испытывающим усталость и дискомфорт от жизни, заняться искусством. Творческая деятельность стимулирует внутренние резервы психики и делает жизнь лучше. Кулинария — тоже искусство. Попробуй научиться классно готовить хотя бы несколько блюд. Допустим, кулебяку о шестнадцати углах, бифштекс по-татарски или салат из одуванчиков.

Чтобы сделать процесс более занимательным и творческим, подготовь все, что необходимо для сложной готовки, — хорошие ножи, терки, ситечки и сковородки с антипригарным покрытием. Все мужчины с уважением относятся к инструментам. Пусть женщины размешивают суп вилкой и натирают сыр на яйцерезке — не бери с них пример, для тебя гораздо естественнее будет взбивать майонез веничком для взбивания майонеза.

Возможно, ты сперва будешь получать больше удовольствия от процесса, чем от результатов, но в конце концов и у тебя начнут получаться шедевры. А теперь уже можно звать публику.

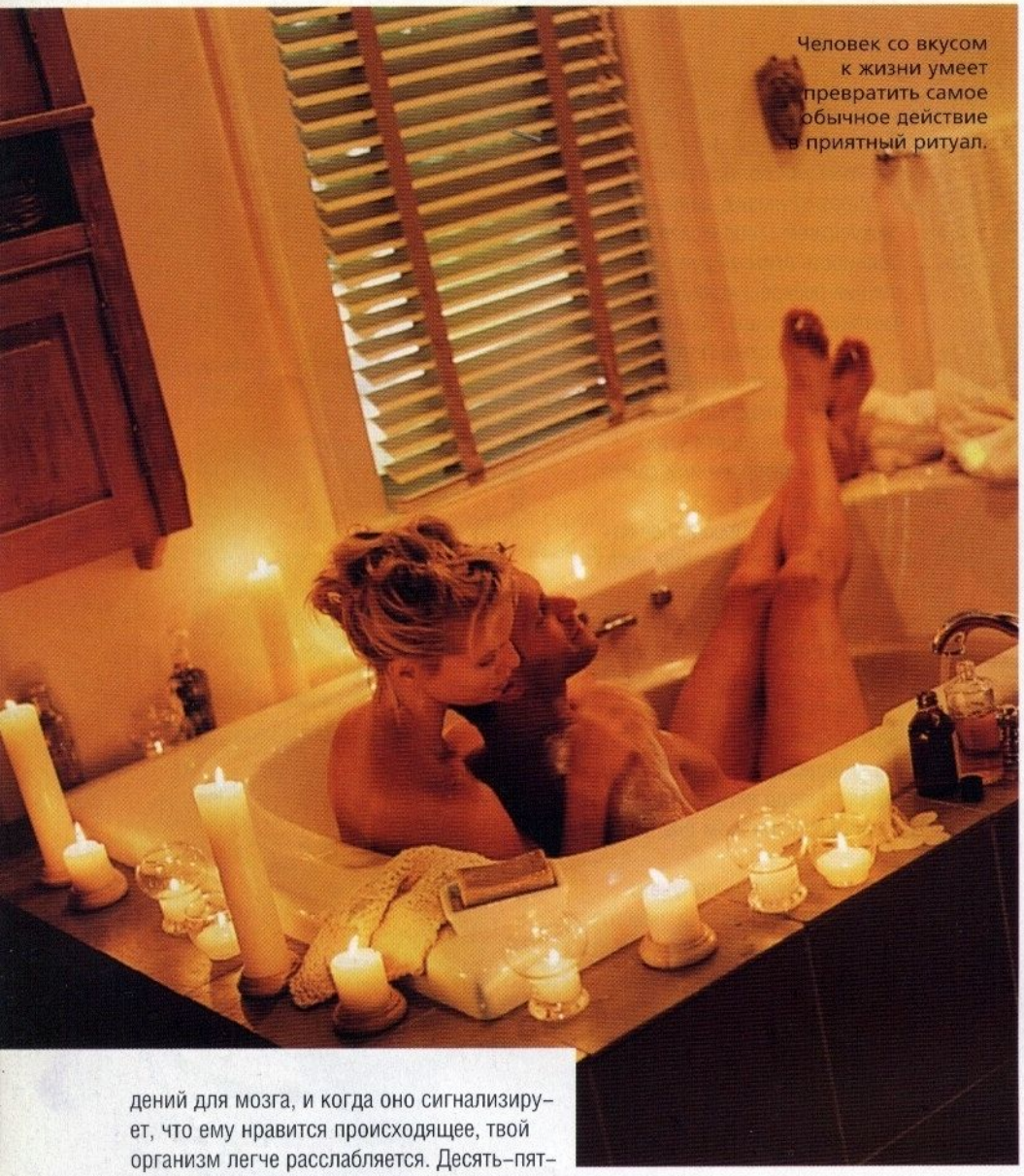
Знаешь, в какой восторг приходят женщины, когда мужчина приглашает их на ужин, приготовленный собственными руками?

Если ты решишь подать к ужину вино, приготовь его заблаговременно. Любое вино — белое или красное — после покупки и перевозки должно отдохнуть и «прийти в себя». Минимум три дня, а лучше около двух недель. Выдержи бутылку в темном и сухом месте, тогда букет вина раскроется полностью.

► Почти 70% всех мужчин в нашей стране предпочитают душ ванне. И это понятно — принятие ванны процесс неспешный и совершенно не подходит, когда каждая минута на счету. К тому же душ — это одновременно и массаж, стимулирующий кровообращение. Зато в ванне ты больше расслабляешься. Выдели себе день в неделю, когда ты обязательно принимаешь ванну с особым ритуалом. Температура воды — 36°С. Предварительно добавь в воду ароматическое масло: твое обоняние — важный поставщик све- ►

swatch®
IRONY
Time is what you make of it.
Swiss made - http://www.swatch.com
CADMOS
Chrono - Stainless steel

Адреса магазинов в Москве:
Столешников пер., 14,
"База 14",тел. 733-9206
ул. Тверская, 16/2,
Галерея "Актер", тел. 935-7782
ул. Ярцевская, 19,
"Рамстор", тел. 937-0438
Адреса магазинов в Санкт-Петербурге:
кан. Грибоедова, 18,
"База 18", тел. 310-7355
Каменноостровский пр-т, 31,
тел. 346-2290
товар сертифицирован



Человек со вкусом к жизни умеет превратить самое обычное действие в приятный ритуал.

дений для мозга, и когда оно сигнализирует, что ему нравится происходящее, твой организм легче расслабляется. Десять–пятнадцать минут полежи в теплой воде с закрытыми глазами и старайся ни о чем не думать, только прислушиваться к своим ощущениям. А вот теперь можно включать душ и растирать жесткой мочалкой тело. Оно уже отдохнуло и все тебе простило. Желательно каждый раз использовать масло с другим запахом, такие масла часто продаются в одноразовых упаковках.

► Сходи в тренажерный зал. Мы понимаем, что на страницах нашего журнала это предложение, мягко говоря, не блещет новизной — но что поделаешь, если мужчине действительно необходимо двигаться больше, чем это получается у тех, кто целые дни проводит в офисе.

Мужчина куда более, чем женщина, зависит от своей физической активности. Когда ее не хватает, эта нехватка начинает накапливаться, как хронический недосып, твои гормональные процессы видоизменяются и прежде всего это сказывается на твоем эмоциональном состоянии. Вроде все хорошо, просто жить становится скучно, ты испытываешь вялую неудовлетворенность и тоску. Все как–то не так, и что делать совершенно непонятно.

Ты не представляешь, как хорошо борются с меланхолией и разочарованиями обычные гантели и велотренажеры.

► Окружай себя значащими и красивыми вещами. Мы не призываем тебя к вещизму — но то, чем ты пользуешься постоянно, должно тебе нравиться. У тебя нет денег, чтобы купить дорогие часы хорошей фирмы? Это еще не повод, чтобы носить пластмассовый кошмар из Гонконга. Купи себе настоящие старинные часы на цепочке. Они стоят недорого, но никто не назовет их дешевкой. Правда, их придется заводить каждые 12 часов специальным ключиком – но ведь в этом–то и кайф.

► Пригласи к себе домой художника–декоратора. Пусть у тебя всего одна маленькая комната, пусть ты ее снимаешь и через несколько месяцев собираешься переезжать. И не обязательно звать к себе светил архитектуры – в студентах–дизайнерах энтузиазма больше, а стоит их труд дешевле.

► Заведи себе кого–то, о ком тебе надо будет заботиться и чье существование будет зависеть только от тебя.

Неважно, кто это будет — фикус в горшке, рыбка в баночке или пес породы мальтийская болонка. Просто любому мужчине важно знать, что он кому–то очень нужен. (Тамагочи не подойдет! Он ненастоящий.)

Современный человек большую часть информации получает от массовых средств коммуникации. Телевизор, Интернет, газеты и журналы — вполне достаточно, чтобы не ощущать недостатка в новостях. Но у этого вида информации есть два уязвимых места: а) они все имеют массовый характер, никак не рассчитанный на твою индивидуальность и б) вся информация в них буквально разжевана и, как те тефтели в фольге, сразу готова к употреблению. Поэтому все они в качестве проигрывают старейшему способу распространения информации — книге. Любители чтения знают, что ничто не сравнимо с тем наслаждением, когда, устроившись в кресле с чаем и бутербродами, ты открываешь первые страницы книги, которую тебе давно хотелось прочитать. У тебя есть такая? Вот и устрой ей свидание. А чтобы друзья не рассчитывали на твое общество на плановой встрече в баре — заранее сообщи им, что намерен уделить весь вечер чтению «Симплициссимуса» Гриммельсгаузена.

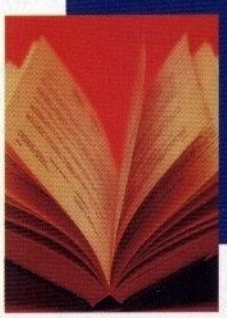


Фото: John Goodman

Маленькие гадости

■ Не ешь ничего из консервных банок. Переложить эти две несчастные шпротины на тарелку — секундное дело, но этим ты выразишь уважение к себе.

■ Если на вечеринке ты до первого бокала вина чувствуешь себя зажато — это опасный признак того, что ты попал в алкогольную зависимость. Ты должен уметь веселиться и без вина. Регулярный прием алкоголя постепенно «приучает» организм расслабляться и комфортно себя чувствовать только в своем присутствии.

■ Никогда не носи два дня подряд рубашку, белье или носки. Лучший способ начать новый день — это надеть все свежее и чистое.

■ Спортивному костюму место в спортзале или на стадионе. И даже дома ходить в спортивном костюме не надо. Уж лучше выбрать парчовый халат и шлепанцы с загнутыми носами. Идеально — брюки и рубашки в стиле casual.

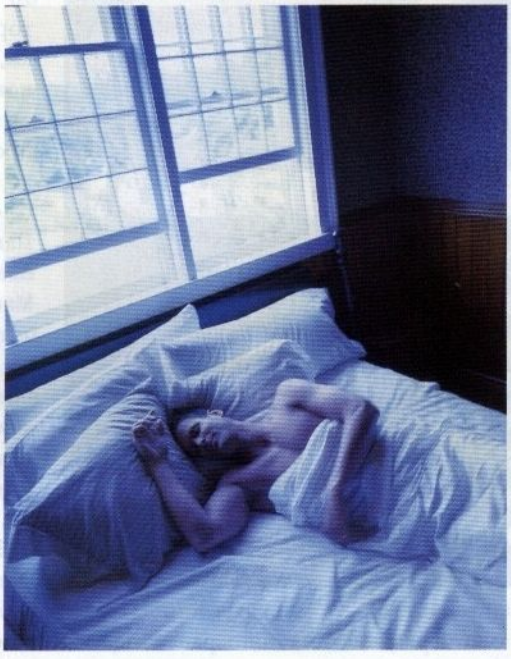
■ Ты можешь быть поклонником художественного беспорядка, не любить уборку квартиры и считать, что паутина на стенах выглядит очень живописно. Но в доме есть две вещи, которые просто не имеют права быть грязными, — это оконные стекла и постельное белье. Если и то и другое сияет чистотой, ты хорошо высыпаешься и за твоим окном всегда прекрасная погода.

■ Не проходи мимо нищих, особенно стариков. Пусть знакомые уверяют тебя, что все эти старушки в драных косынках на доходы с попрошайничества покупают себе виллы на Канарах — ты этому не веришь и чувствуешь психологический дискомфорт, когда безразлично отворачиваешься от протянутой руки. Ведь с детских сказок ты знаешь, что так поступают только плохие герои. Будь хорошим героем — не бойся быть щедрым.

■ Не пей из горлышка бутылки, если есть возможность раздобыть стакан. Те крутые рекламные парни, которые так аппетитно хлещут пиво и колу из бутылок, делают это только потому, что на экране нужно показать рекламируемую емкость. Тебе за такое издевательство над собой рекламодатели гонораров не платят.

■ Не копи дома мусор. Использованные полиэтиленовые пакеты, зажигалки со сломанным пьезоэлементом, который еще теоретически можно починить, шариковые ручки без стрежней — весь этот домашний скарб нужно собрать в большую коробку и выкинуть на помойку. Также не отправляй на дачу старую дырявую одежду – зачем тебе отдыхать, нарядившись огородным пугалом. Ну и что, что «никто не видит»?

■ Не стой в очереди, если можешь этого избежать. Не в том смысле, что всюду лезь первым, лучше откажись от покупки. Стояние в очереди унижает человека.

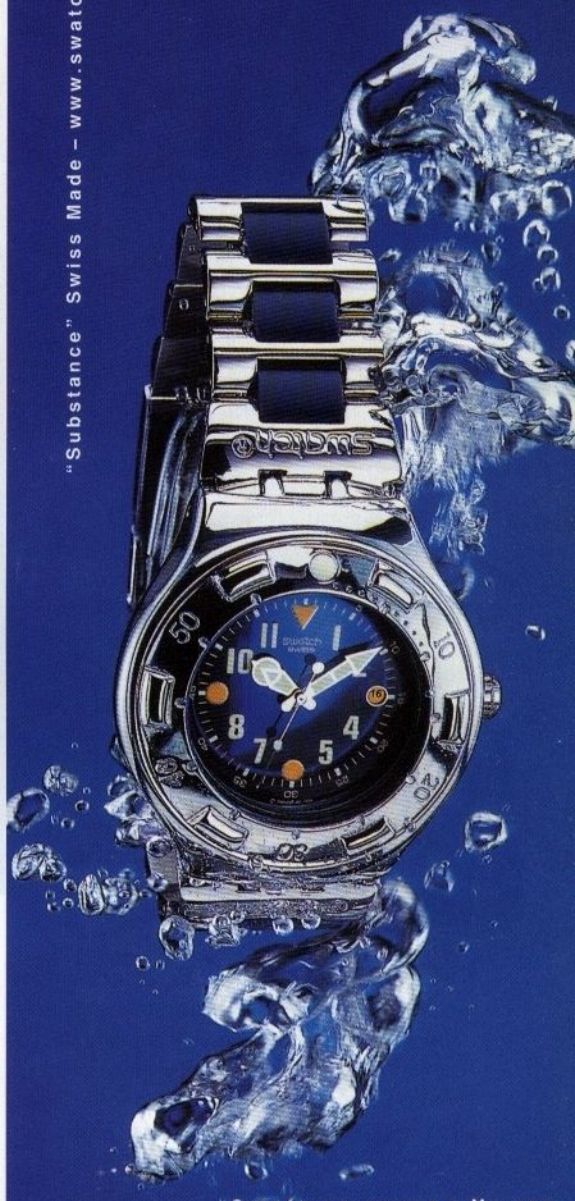


■ Не надевай сразу только что купленную обувь, а сперва почисть ее с кремом и походи в ней по дому. Обувь перестанет иметь вызывающе новый вид, который уже много лет считается дурным тоном, а еще ты заранее выяснишь — не намерена ли она натереть тебе ноги и этим испортить твой завтрашний день.

■ Подавляй в себе искушение на вопрос приятеля «как дела?» отвечать «отвратительно». Дело не в том, что это нарушает правила светской этики, нет, любому приятелю всегда любопытно послушать, что у тебя случилось плохого. Но перечисляя свои неудачи, ты сильнее на них зацикливаешься. И наоборот: рассказывая, какая у тебя интересная и веселая жизнь, ты сам постепенно с этим соглашаешься. ⓜ

swatch
IRONY
SCUBA 200

"Substance" Swiss Made – www.swatch.com



Адреса магазинов в Москве:
Столешников пер., 14, "База 14",
тел. 733-9206
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Антер",
тел. 935-7782
ул. Арцевская, 19, "Рамстор",
тел. 937-0438

Адреса магазинов в Санкт-Петербурге:
наб. Грибоедова, 18, "База 18",
тел. 310-7355
Каменноостровский пр-т, 31,
тел. 346-2290

товар сертифицирован

SCUBA

Слева — направо!

С чего это вдруг вокруг развелось столько красивых, а главное чудовищно сексапильных девушек? Почему из эротических снов, которые ты стал видеть в два раза чаще, исчезла твоя нынешняя спутница жизни?

Автор: **Александр Овчинников**

Да и вообще восторгу от мысли заняться с ней сексом поубавилось, а желание разглядывать журналы для взрослых подозрительно возросло. Что за напасть такая? Ведь ты любишь и ценишь свою подругу. С половой жизнью у вас все в порядке. Ты молод, достаточно удачлив, в меру честолюбив и стараешься быть «правильным парнем». В чем же дело? Диагноз прост и достаточно распространен — с тобой приключился «приступ полигамии». Разнообразия захотелось в общении с противоположным полом. Если совесть или еще какие-то соображения не позволяют тебе избрать самый простой метод лечения — сам знаешь какой, у нас для тебя есть несколько рецептов. Простых и сложных, хороших и разных... Впрочем, суди сам.

▸«Мужской» разговор

Попробуй рассказать ей начистоту обо всем, что с тобой происходит. Только ни в коем случае не делай этого дома. Идеальное место — пивбар. Какую женщину не интересует, о чем таком особенном разговаривают мужчины за парой-тройкой кружечек пива? Вот и продемонстрируй ей, что такое настоящий мужской разговор без обиняков.

Плюсы: Если подруга любит тебя, она пустит в ход такие женские хитрости, о которых ты и не подозреваешь.

Минусы: Разговор-то, конечно, мужской. Но собеседник-то — женщина. Одна необдуманная фраза может разрушить все.

Радикальность: 4

▸9 1/2 недель

Ну что из того, что все эти фокусы в своих эротических снах ты проделываешь с незнакомой пышногрудой блондинкой? Сделай сказку былью. Почему тебе это раньше не приходило в голову? Все очень просто: поначалу вы оба были так увлечены друг другом, что обходились стандартным набором из пяти-шести обкатанных поз и двух-трех проверенных мест типа кровати, ванны и кресла-качалки. Кстати, ей это не приходило в голову потому же, почему и тебе.

Плюсы: Воображение женщины намного богаче мужского. Может быть, то, что она предложит в качестве ответной инициативы — тебе и не снилось.

Минусы: Они появятся, если твоя собственная неловкость и неуклюжесть заставят ее поставить крест на подобных экспериментах.

Радикальность: 2

▸Частный детектив

Утром подруга сказала, что у нее масса дел в разных концах города. Отлично! Звони на работу, бери отгул и вперед — за ней. Вспомни все детективы, которые ты читал, и используй все уловки, чтобы она тебя не заметила. Масса новых ощущений. Обрати внимание на то, как смотрят на твою подругу прохожие мужчины. А может не только смотрят, но и клеиться пытаются. Словом, пробуди в себе слегка задремавший азарт соперничества.

Плюсы: Такой ты ее не видел никогда.

Минусы: Она тебя все же заметила, а ты не заметил, что она заметила. Сцена оскорбленной невинности обеспечена. А еще... Ее «масса дел» может оказаться импозантным мужчиной и все такое.

Радикальность: 4

▸Змей-искуситель

Запретный плод всегда сладок до чрезвычайности. Дай самому себе обет, что не будешь прикасаться к своей подруге, например неделю или два дня, в зависимости от твоего темперамента. И держись до последнего. Правда, придется изрядно напрячь фантазию, чтобы придумать удобоваримые оправдания своей неожиданной холодности.

Плюсы: Известное дело: ждать и догонять — хуже нет. Но зато когда уже наконец-то дождешься и догонишь...

Минусы: Она заподозрит, что ты подцепил где-то на стороне какую-нибудь гадость и лечишься тайком.

Радикальность: 1

▸Предметотерапия

Все мы немного фетишисты. Наука это авторитетно подтвердила. Преодолей неловкость и купи ей какое-

Фото: © RUPIN

нибудь суперсексуальное белье — от пенно-кружевных трусиков бикини до черного садо-мазопояса с черными чулками-сапогами. Впрочем, именно на белье мы не настаиваем. Возможно, со времен пубертатного периода в твоем сознании запечатлелись куда более простые, но более возбуждающие предметы.

Плюсы: Цель оправдывает средства, какими бы причудливыми они ни казались. Тем более что об их истинном значении вовсе не обязательно всем рассказывать. Да и ее можно особо не посвящать. На первых порах, по крайней мере.

Минусы: В основном финансового характера. Хотя могут возникнуть и морально-нравственные, если ты переоценил чувство меры. И свое и ее.

Радикальность: 3

Искатели приключений

А может, вы слишком хорошо живете? Тогда займи у друзей резиновую лодку, палатку и двухместный спальный мешок и вперед... Куда? Идеальное место для неспешной водной прогулки в Подмосковье — Москва-река. Падаешь в лодку и плывешь по течению, устраивая пикники на живописных полянках, а лучше — на островках...

Плюсы: Ты, она и природа. Плюс совместное освоение непростой для горожанина науки выживания. Это сближает. А кайф от возвращения домой? А поржать, вспоминая это приключение?..

Минусы: Неожиданное похолодание с дождем и градом, муравейник, оказавшийся под палаткой, забытые дома презервативы... Словом, со стихией не поспоришь.

Радикальность: 5

Разбуди в ней Отелло

У нее есть закадычная подружка. Да, болтлива и страшна как смертный грех. Тем проще объективно проверить свое актерское дарование. Словом, когда ее подруга в очередной раз заявится к вам в гости в субботу, окажи ей чуть больше знаков внимания, чем обычно. Шуткам придай легкий оттенок двусмысленности. Или игривости.

Плюсы: Не забывай, что отношения постоянных партнеров подчиняются закону сообщающихся сосудов. То есть причина твоих проблем может быть следствием ее трудностей такого же рода. Повысить эмоциональный уровень взаимоотношений не вредно. А если тебе удалось разбудить в ней ревность, можешь забыть о визитах подруги твоей подруги.

Минусы: Если переусердствуешь — см. Уильям Шекспир «Отелло», последний акт.

Радикальность: 3

Основной инстинкт

Хорошо прогуляться в парке, на горках американских покататься, мороженого-пива поесть-попить в уличных кафе... Пригласи ее поразвлечься. Форма одежды — короткая юбка и полное отсутствие трусиков.

Плюсы: Ты глаз не оторвешь от нее... Даже если она трусики на самом деле и не думала снимать.

Минусы: С гигиеной у нас туговато, понимаешь. В общем, в Европах и Америках проводить такой эксперимент куда уместней и безопасней. Впрочем, о вкусах не спорят.

Радикальность: 5+

Город контрастов

Как известно, все познается в сравнении. Найди в газете объявление типа «Страстная кошечка в возрасте элегантности познакомится с молодым человеком для романтических встреч». Пригласи «кошечку» на свидание в бар с двумя выходами, где ты точно не встретишь никого из знакомых. Когда ты увидишь ту, с которой предлагается провести «романтическую встречу», тебе сразу захочется оказаться рядом со своей подругой.

Плюсы: Все это — от моральной подготовки к звонку до долгого скрытого наблюдения за потенциальной партнершей — отличная эмоциональная встряска. Именно она тебе сейчас и необходима.

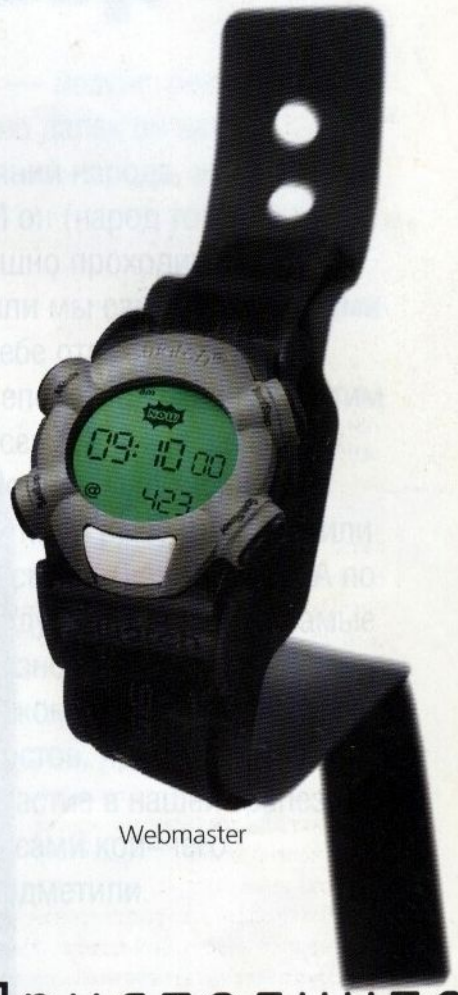
Минусы: Могут возникнуть, если предполагаемая ободранная «кошечка» окажется грациозной пантерой. Но это вряд ли...

Радикальность: 4

swatch

.beat

Time is what you make of it.



Webmaster

Пристегните ваши .beat ремни

Добро пожаловать во Время Интернет!

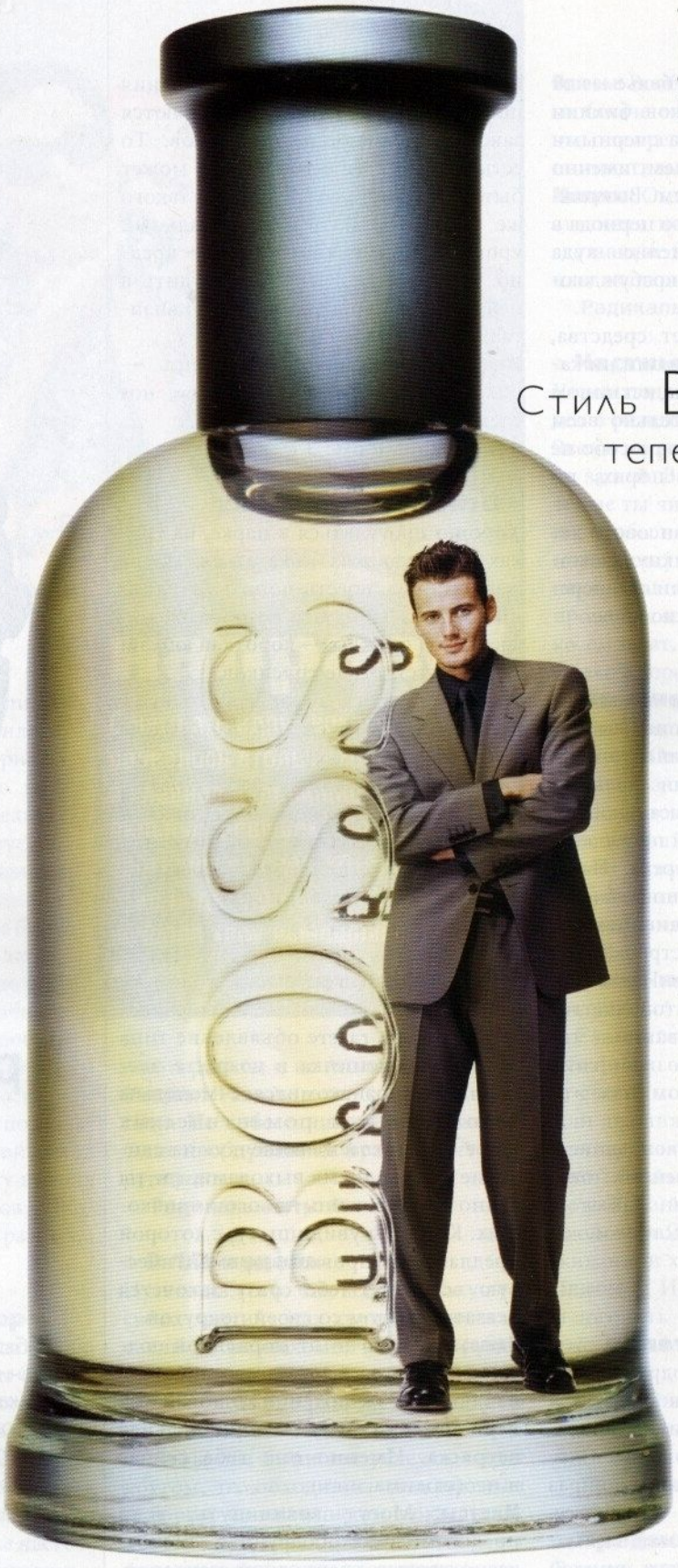
Глобальное время от Swatch нейтрализует путаницу во времени: день разделяется на тысячу бит, каждый бит длится 1 минуту 26,4 секунды. И нет больше временных поясов, географических барьеров и деления на день и ночь.

Часы Swatch beat - первые часы, показывающие Время Интернет.

Адреса магазинов в Москве:
Столешников пер., 14, "База 14", тел. 733-9206
ул. Тверская, 16/2, Галерея "Актер", тел. 935-7782
ул. Ярцевская, 19, "Рамстор", тел. 937-0438

Адреса магазинов в Санкт-Петербурге:
кан. Грибоедова, 18, "База 18", тел. 310-7355
Каменноостровский пр-т, 31, тел. 346-2290

BOSS
HUGO BOSS



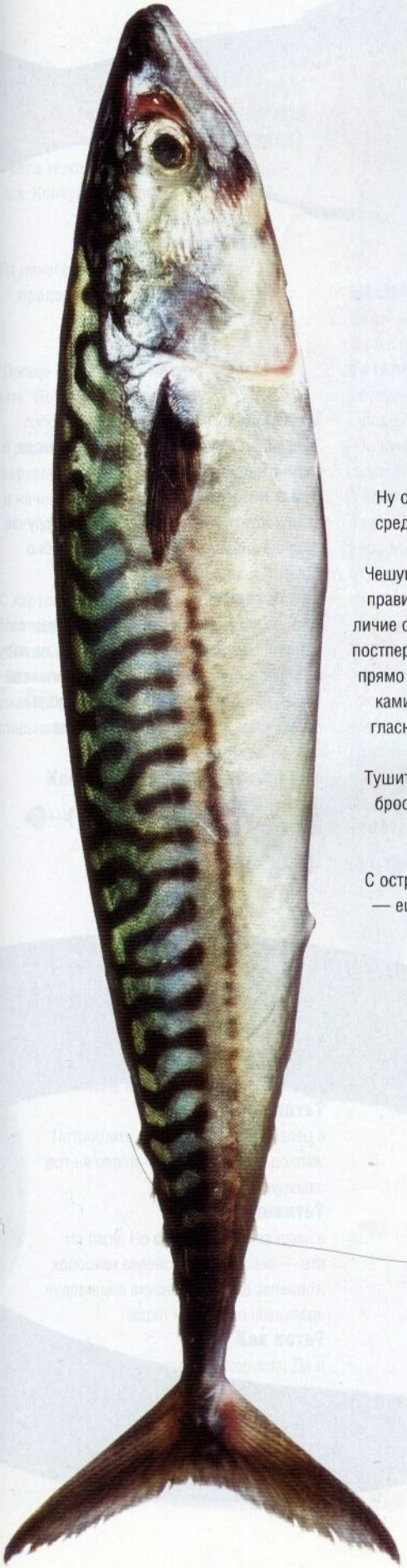
Стиль BOSS...
теперь во флаконе.

Новый аромат от Hugo Boss.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Рыбнадзор

«Лучшая рыба — это колбаса» — лозунг, безусловно, архипопулярнейший. Но безумно далек он как от реальной жизни, так и от чаяний народа, желающего вести здоровый образ жизни. И он (народ то есть) это знает. «Почему же мы равнодушно проходим мимо рыбного прилавка?» — спросили мы самих себя. И сами себе ответили: возня, непонятно, что и как с этим всем делать, а за-а-апах... Но мы были тверды. Купили рыбу, приготовили и съели. С аппетитом! А по ходу дела получили самые разнообразные полезные рекомендации от специалистов, принимавших участие в нашей трапезе. И сами кой-чего подметили.



МАКРЕЛЬ (ОНА ЖЕ СКУМБРИЯ)

Ну очень жирная. И очень ароматная. Чемпион мира среди рыб по одорации воздуха в кухне при готовке.

Что с нею делать?

Чешуи нет. Так... бляшки небольшие по боку. Зато, как правило, есть голова и невспоротый живот. Увы, в отличие от законченно капиталистических рыботорговцев, постперестроечные наши еще не готовы разделать рыбу прямо при тебе. Так что придется повозиться с плавниками, внутренностями и кожей. Не царское дело. Согласны. А подруга жизни-то зачем? Не задумывался?

Как готовить?

Тушить в вине и/или лимонном соке. А также: жарить, бросать во фритюрницу, запекать. Гарнир — любой: от риса и лапши до картошки и овощей.

Как есть?

С острыми соусами. Горчица — хорошо. Соевый соус — еще лучше. Но в общем-то границы для экспериментов здесь не предусмотрены.

Костистость

Несколько вопросов и ответов для своевременного слюноотделения (по Павлову).

А зачем вообще ее есть?

Во-первых, это чистый белок высокого качества, легко усваивающийся и содержащий массу полезных микроэлементов и витаминов. Главное преимущество рыбы в том, что она содержит целый комплекс жирных кислот, среди которых самые важные — полиненасыщенные, называемые по-космически загадочно Omega 3. Они являются отличным средством от сердечно-сосудистых заболеваний (не случайно в «рыбных» странах, Исландии и Японии, самая высокая продолжительность жизни). Omega 3 способствует уменьшению уровня холестерина в крови и понижает кровяное давление. Профилактика и лечение заболеваний суставов, артритов и ревматизма — тоже рыбное дело. И вот что интересно: чем жирнее рыба, тем она полезнее. Наиболее богаты жирными кислотами те сорта рыбы, мякоть которых темная или красная.

Чем отличается рыба свежая от замороженной?

Если говорить о полезных компонентах — рыбьем жире, минералах и витаминах, — то они остаются в целости и сохранности (если, ко- ▸

нечно, не покупать рыбу по бросовым ценам, которую неизвестно сколько раз замораживали-размораживали). Хотя при заморозке она становится и посуше, и пожестче.

А что делать с вонью на кухне?
Достаточно мощная и, главное, правильно установленная вытяжка над плитой ликвидирует эту проблему в корне. Но на всякий случай запомни: чем дольше ты готовишь рыбу на медленном огне, тем меньше запаха.

А что делать с вонью в холодильнике?
Замороженную рыбу нужно положить в пару-тройку пластиковых пакетов. Что касается свежей рыбы... Ну во-первых, более 48 часов держать ее в холодильнике неразумно. Во-вторых, сначала обмой ее хорошенько в холодной воде и промокни салфеткой или бумажным полотенцем, а потом положи на тарелку или блюдо и прикрой неплотно.

Как определить, сколь свежа рыба?
Как говорил один из героев Булгакова: «Осетрина бывает только первой свежести». Если рыбка упругая и блестящая, значит, все в порядке. Кроме того, свежая рыба пахнет тиной, йодом, солью. Правильно замороженная рыба, кстати, тоже пахнет вполне свежо. И еще. Так, на всякий случай: «Рыба гниет с головы» (народная мудрость).

Какие кухонные приспособления нужно купить для возни с рыбой?
Специальную рыбочистку для чешуи. Хотя ножа и небольшой практики в этом деле вполне достаточно.

А как готовить рыбу, чтобы было и здорово, и здорово?
Первое места в рейтинге занимают рыба на пару и вяленая (тут, правда, особенная национальная опасность — на пиво тянет). Далее: рыба, запеченная в фольге, и вареная традиционным способом. Все остальные способы — даже гриль — требуют добавки небольшого количества посторонних жиров.

▲ЛОСОСЬ И ЛОСОСЕВЫЕ

Красная рыба. Жирная. Характерный, но не раздражающий запах.

Что с нею делать?
Крупная это рыба. Солидная. Поэтому лучше всего покупать ее разрезанной вдоль. Ну или самому нарубить в домашней обстановке. Кожу счищать не надо.

Как готовить?
Запекать в фольге, варить, бросать во фритюрницу, жарить с хрустящей корочкой, коптить, тушить, барбекьюировать (то есть шашлыки-машлыки), размалывать на фарш для котлет и кебабов.

Как есть?
Копченый лосось хорош с майонезом, спаржей и горошком. Вареная картошка, посыпанная укропом, впрочем, тоже подойдет. К жареному лососю неплохо подходят чеснок, имбирь и соевый соус. А в качестве гарнира хороша яичная лапша.

Костистость

УГОРЬ▼

Змеевиден и деликатесен. Живет в море, а размножается в реке.

Что с нею делать?
Если коптить — целиком. В любом случае кожу не снимать — развалится. Шибко нежный и жирный.

Как готовить?
Если не коптить то... Хм-м-м... На вертел!!! Заливное можно сделать. Отварить на пару, в красном вине и по-простецки. Запекать его отменно — особенно пока молодой. Перед всем вышеуказанным, кроме копчения, можно мариновать.

Как есть?
С хорошим белым вином.

Костистость

ПИКША ▶ (РОДСТВЕННИЦА ТРЕСКИ)

Бела телом, собою лепа и не смердяща. Конкурент ей разве что наш отечественный судак.

Что с нею делать?

Да ничего. Пикша и треска всегда продается либо разделанной, либо в виде филе.

Как готовить?

Проще сказать, как не готовить. Потому что таких способов практически нет. Тресковые — суперуниверсалы. От строганины и начинки для пирогов до котлет, супов и салатов.

Как есть?

С картошкой в любом виде (спасибо батюшке Петру Великому, надоумил)! Грибы тоже вписываются. Почти идеально.

Костистость

▲ОСЕТРИНА И ОСЕТРОВЫЕ

Мясиста и без всякой чешуи.

Что с нею делать?

Кожу снять. При наличии головы — отрезать.

Как готовить?

Шашлык, дарагой! А еще... Солить ее не рекомендуют — вкус теряется. А все остальное можно и нужно.

Как есть?

С аппетитом! Гарнир — по вкусу и наличию. Лимон никогда лишним не будет.

Костистость

ФОРЕЛЬ ▼

Розовая такая (в смысле цвета мяса). Деликатес фактически. Иногда свежей тиной припахивает, но это даже бодрит. Впрочем, бывает и морская форель. Она покраснее.

Что с нею делать?

Если свежая, то обезглавить, выпустить кишки, промыть в воде и не снимать кожу.

Как готовить?

На пару — пальчики оближешь. А также: гриль, барбекью, фритюрница и простая кастрюля с кипятком и специями. Не помешает помариновать минут 15–30. Можно и в фольге запечь, добавив немного растительного масла — иначе пересохнет, а также вина и зелени (петрушка, укроп, сельдерей и даже базилик). Коптят форель целиком — с головой и внутренностями.

Как есть?

Да хоть с кетчупом. Хороши все разновидности чесночных соусов. А еще лучше молодая картошечка с укропчиком.

Костистость

ЩУКА ▶

Хищна и нежна, если не пожилая.

Что с нею делать?

Потрошить. Отрезать голову. Палец в рот не совать — укусит! Даже дохлая. Пардон, уснувшая.

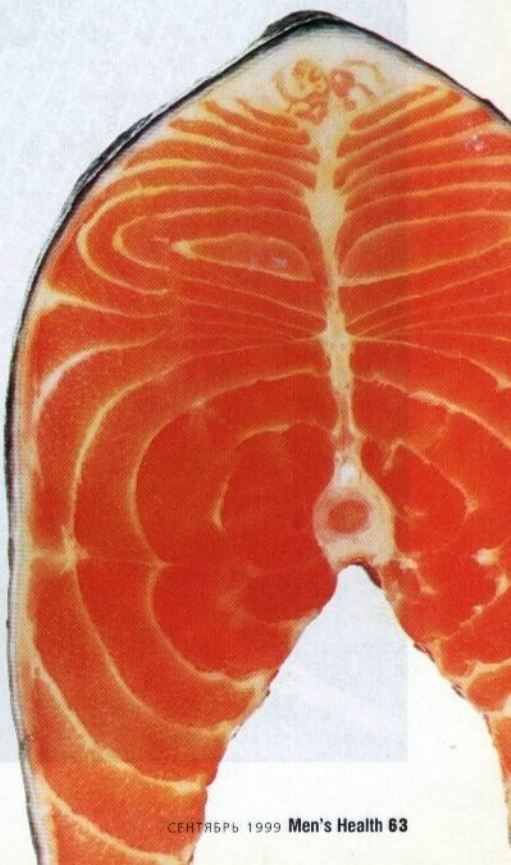
Как готовить?

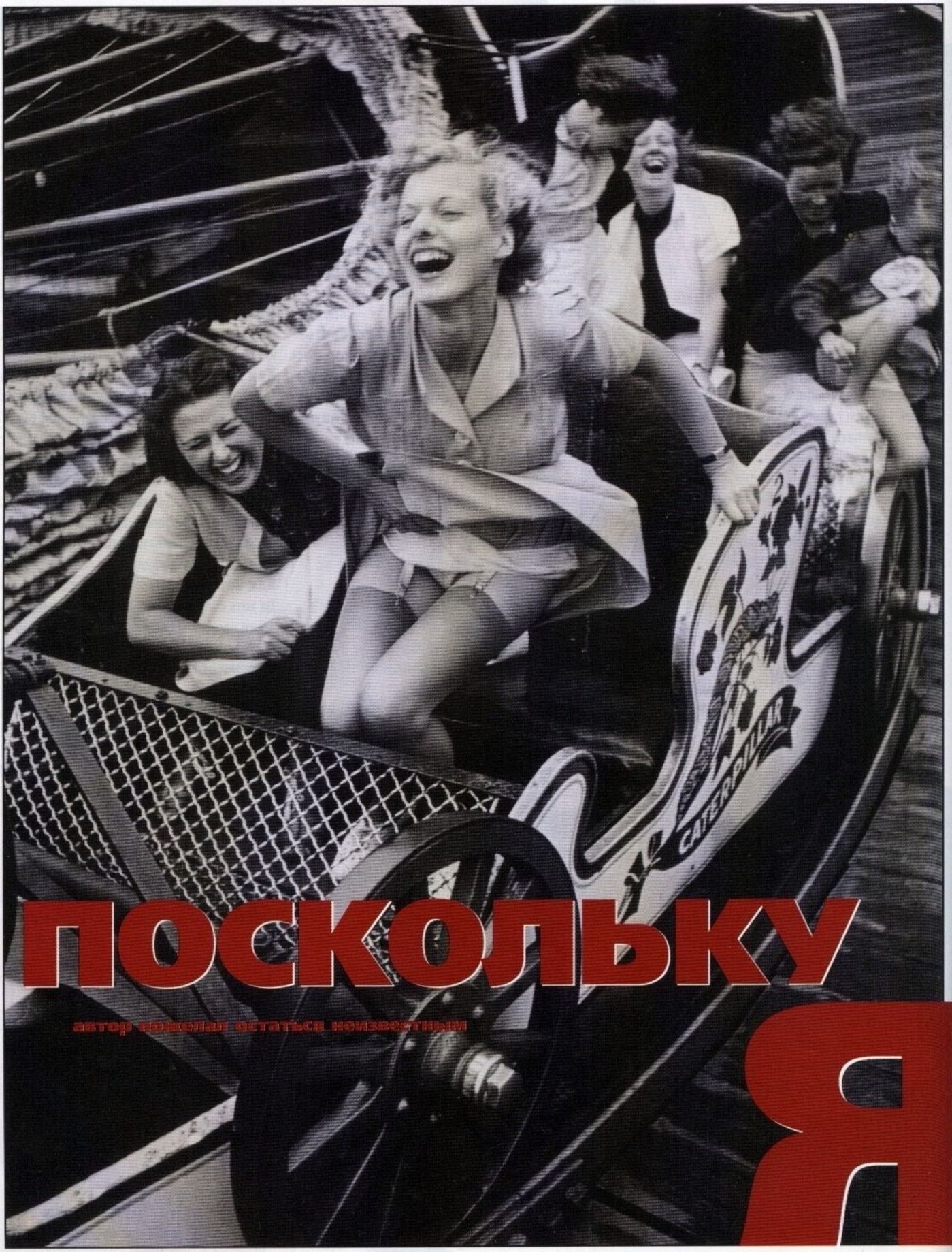
На пару. Но фаршированная щука в хорошем еврейском ресторане — это чудовищно вкусно. А еще ее запекают, жарят и варят со специями.

Как есть?

Капуста квашеная с нею хороша. Да и спаржа не хуже. Можно и шпинату добавить, и жареная картошка впору придется.

Костистость





ПОСКОЛЬКУ Я

автор пожелал остаться неизвестным

ЖЕНЩИНА...

Я обычно не говорю с мужчинами о некоторых вещах. Но для тебя я сейчас сделаю исключение — и расскажу тебе то, что ты мог никогда не узнать, если бы не открыл этот номер журнала...

Бюстгальтер

Если ты решил мне его подарить, то это очень мило с твоей стороны. Но не надо идти в магазин, если знаешь только, что мои размеры 90-60-90. Дело в том, что первые «90» ничего не скажут продавцу о том, какой мне требуется лифчик — нужно обязательно знать номер чашечек. Размеры российских бюстгальтеров — от 0 до 6-го — практически вышли из употребления, и все пользуются сейчас европейскими стандартами, которые обозначаются буквами от A до F. Размер AA — самый маленький. Если же мой размер FF, то одно из двух: либо я сейчас жду ребенка, либо хирурги переборщили с силиконом.

5 мифов о менструации

- Женщинам в этот момент не хочется секса.
- У женщин в это время всегда плохое настроение.
- Задержка на несколько дней означает болезнь или беременность.
- Женщина не может забеременеть во время менструации.
- Все женщины чувствуют, когда она начинается.

5 истин о менструации

- В это время на лице часто появляются прыщи. Даже у взрослых солидных дам.
- Если я собралась в какую-нибудь дальнюю поездку, то по закону подлости менструация обязательно начнется, даже если ее время еще не пришло. Врачи уверяют, что это вызвано сменой климата, перегрузками во время перелета и стрессом, но я-то знаю, что это происходит просто мне назло.
- По тому же закону подлости все начинается именно тогда, когда я надеваю свое лучшее белье.
- Первые два дня я чувствую слабость и боли в спине.
- Тому, кто придумал тампоны и прокладки, нужно поставить памятник. Я даже согласна скинуться на это.

Бывший любовник

Я с ним почти ничего не чувствовала. И сексом мне с ним заниматься не хотелось. Честное слово.

Оргазм

Женские журналы уверяют, что я должна получать зарплату не меньше моих мужчин-коллег и иметь не меньше оргазмов, чем они. Насчет зарплаты — это точно. А без оргазмов я могу и прожить — если их у меня даже не бывает в принципе, я все равно получаю удовольствие от секса. Мужчинам этого не дано — они всегда ждут завершающего аккорда, который дает им понять, что концерт окончен и можно идти в гардероб.

6 вещей, которых мне говорить не нужно

- Что я поправилась.
- Что случилось с карбюратором, подвеской и глушителем твоего автомобиля. Ну, если уж очень хочется, то скажи — но без животрепещущих подробностей.
- Что мне не идет то, во что я сейчас одета.
- Что ты не любишь детей.
- Что у кого-то из моих подруг красивые ноги и грудь.
- Что я вполне подхожу на роль твоей жены и матери твоих детей.

6 вещей, которые мне нужно говорить

- Что я красивая.
- Что со мной тебе в постели так хорошо, как никогда и ни с кем.
- Что растяжки от беременности на животе очень эротичны.
- Что я умная.
- Что даже не просто умная, а очень. И при этом у меня великолепное чувство юмора.
- Что я не похожа на твою маму.

Предохранение

Гормональные таблетки — замечательное изобретение. Но у них есть маленькие недостатки:

- их нужно принимать ежедневно в определенное время. А я сплошь и рядом забываю об этом;
- иногда меня от них тошнит;
- невзирая на все достижения фармацевтики за последние годы, я чувствую, что, принимая таблетки, я набираю лишний вес и у меня гуще растут волосы на ногах.

Другие методы женской контрацепции также далеки от совершенства — спираль больно ставить и снимать, кроме того, боюсь, что она сдвинется и вызовет воспаление. Что касается всяких колпачков и спермицидных мазей, то не понимаю, как я должна их использовать? По мнению фармацевтов, в самый разгар событий я должна откидывать от себя распаленного страстью партнера и бежать ▸

Фото: Tony Stone Images

в ванную — ставить колпачок. Или создавать романтичную обстановку в спальне, извлекая из тюбика мазь и равномерно распределяя ее по своему влагалищу. На это я могу сказать одно: женщины предпочитают мужскую контрацепцию. А именно — презерватив, который целиком находится на... скажем, мужской совести.

Беременность

Женщины любят детей, но не любят быть беременными. И что бы там ни утверждали специалисты, ничего естественного в этом состоянии нет. Разве можно назвать естественным:

- необходимость ложиться на спину, если хочешь снять носки;
- способность прорыдать два часа кряду, потому что ты вспомнила очень грустный стих про зайку, которого бросила хозяйка;
- приступы тошноты при виде собственного мужа;
- хождение по пять раз за неделю в поликлинику с баночкой мочи;
- сознание того, что внутри тебя кто-то есть. Само по себе это бы не было так удивительно, но если учесть, что ты с этим «кем-то» даже незнакома...

Секс за 1 минуту

Иногда женщины тоже хотят, чтобы все происходило очень быстро. Раз в месяц — самый лучший график для короткого секса.

Парадокс: женщины любят детей, но не любят быть беременными

Главное — сухо

Когда я возбуждаюсь, я становлюсь влажной — это облегчает тебе путь куда надо. Когда я устаю, нервничаю, долго нахожусь на ногах или занимаюсь спортом, я тоже становлюсь влажной. Кому это нужно, неизвестно — разве что производителям прокладок на каждый день.

Сигнал тревоги

Если я часто говорю тебе следующие фразы, значит, в нашей с тобой сексуальной жизни надо что-то менять:

- у меня болит голова;
- нужно пойти погулять с собакой;
- ты ведь знаешь, что я не люблю делать это днем;
- осторожно, ты мнешь мне платье;
- по-моему, у меня какое-то воспа-

Фото: CORBIS/Hulton Deutsch

ление. Во всяком случае, пока я не покажусь врачу...

Порнография

Я не схожу от нее с ума и нахожу ее довольно скучным однообразным зрелищем. Впрочем, возбуждение я все равно могу почувствовать — но оно не сравнится с тем экстазом, который я могу испытать, видя, как героиня моего любимого сериала в сто семьдесят шестой серии наконец-то позволила Альфонсо поцеловать ей руку. Меня возбуждает не действие, а интрига. В порнографии интриги, на мой вкус, недостаточно.

Алкоголь

Бокал-другой вина может усилить мою чувственность. Кроме самого алкоголя, который оказывает на меня возбуждающий эффект, важную роль сыграет переполненный мочевой пузырь — когда я хочу в туалет, я всегда немножко хочу и секса. У тебя по утрам тоже такое бывает.

Эрогенные зоны

Сегодня это может быть шея. Завтра — ухо. Послезавтра они вообще все куда-то денутся, зато в следующую пятницу эрогенные зоны будут у меня везде — от пяток до затылка. Дело в том, что женские эрогенные зоны не есть нечто постоянное — они мигрируют по телу в зависимости от моего эмоционального состояния. Поэтому дерзай, придумывай, пробуй, а не зацикливайся на привычном маршруте: уши, соски, пупок.

Мастурбация

Мы тоже это делаем, хотя реже, чем мужчины. Может быть, некоторым для этого действительно требуется романтическая музыка, кружевное белье и вибраторы с двойным комплектом батареек, как это обычно показывают в порнофильмах, но как правило женщины куда менее требовательны к антуражу и обходятся собственной рукой, прижатой к внутренней стороне бедра.

Потеря девственности

Хотя мы, болтая с подружками, в красках вспоминаем то, что произошло, я не люблю рассказывать об этом мужчинам. Потому что на самом деле это вовсе не столь уж захватывающее мероприятие. В любом случае не назову это лучшим сексом в моей жизни — аппетит, как известно, приходит во время еды...

Потеря девственности — вовсе не столь уж захватывающее мероприятие

Разница

В отличие от мужчин, женщины никогда не сравнивают друг с другом размеры своих половых органов. Меня не беспокоит то, что у моей подружки это больше или меньше, чем у меня. Я, надо сказать, вообще плохо знаю, как выглядят эти органы у меня или у других, потому что почти никогда их не вижу.

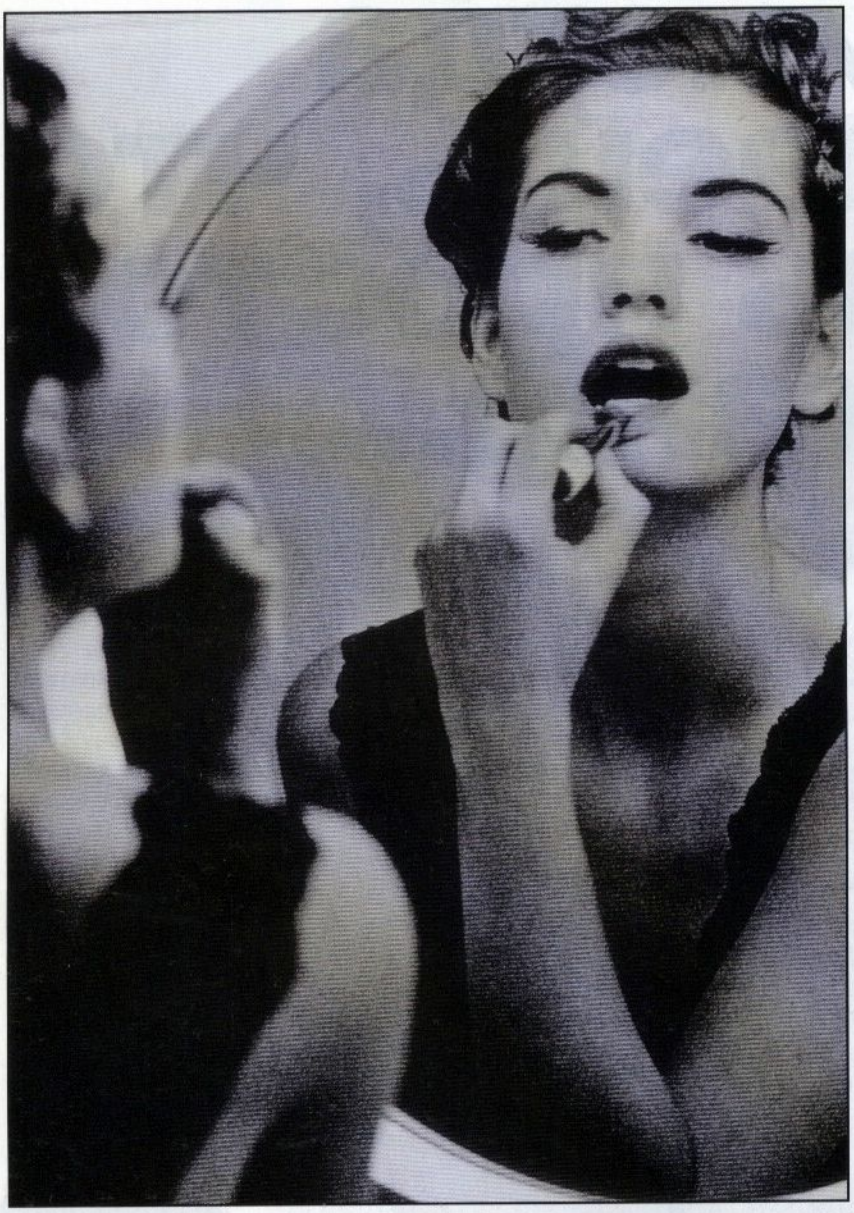
Врачи-гинекологи

75% всех женщин (и я в их числе) предпочитают врачей-мужчин. Потому что я их меньше стесняюсь. Дело в том, что мне куда реже приходится иметь тесные телесные контакты с женщинами, поэтому я испытываю особый дискомфорт и смущение, когда меня осматривает существо одного со мной пола.

Эякуляция

Во время оргазма у многих женщин бывает эякуляция — ученые до сих пор пытаются объяснить это бессмысленное с практической точки зрения явление. Более того, до сих пор окончательно неизвестно — из чего состоит жидкость, выделяемая женщиной при эякуляции, и какими органами она производится. Эти слизистые, почти прозрачные выделения могут появиться, даже если я ▸

Фото: CORBIS/Bettman



не успела достичь оргазма, а только «подготовилась» к нему.

Целлюлит

Я его ненавижу. Но он есть. Практически у каждой женщины — неважно, худой или полной. Эти жировые бугорки, делающие кожу похожей на апельсиновую шкурку, образуются активно на ягодицах и задней поверхности бедер. Еще десять лет назад в нашей стране о целлюлите никто не думал — и даже киноактрисы, снимаясь в купальниках, спокойно демонстрировали целлюлитные бугорки в кадре. В эти счастливые времена целлюлит называли «ямочками на попе» и не находили в нем ничего криминального. Сейчас находят.

Я борюсь с целлюлитом: делаю массаж, занимаюсь спортом, ношу всякие волшебные штанишки и колготки, а еще трачу безумные деньги на чудодейственные антицеллюлитные кремы. Все это если и помогает, то очень слабо. Беда в том, что у каждой женщины должны быть небольшие жировые накопления, иначе она не смогла бы ни иметь регулярный менструальный цикл, ни беременеть. Жаль только, что эти накопления располагаются именно так — что бы им не спрятаться где-нибудь внутри, где бы их никто не заметил?

Да, кстати, если я спрошу тебя: заметно ли, что у меня целлюлит? — пожалуйста, сделай вид, что ты его не замечаешь.

Десять лет назад целлюлит называли ямочками на попе

Мускулистые мужчины

Если я говорю, что мне не нравятся накачанные мускулы, потому что это неизящно, я лукавлю. Мне могут нравиться тощие мужчины. Я могу выйти замуж за человека, в чьи штаны я не смогу влезть даже за миллион долларов. Я могу восхищенно рассказывать, что у моего возлюбленного талия, как у Натальи Гончаровой (38 см)... Но биологические законы все равно велят мне оборачиваться на крепких мускулистых мужчин, которые достаточно сильны, чтобы принести мне и моему потомству достаточно добычи и защитить меня от саблезубого тигра.

Я тебе вру, когда говорю...

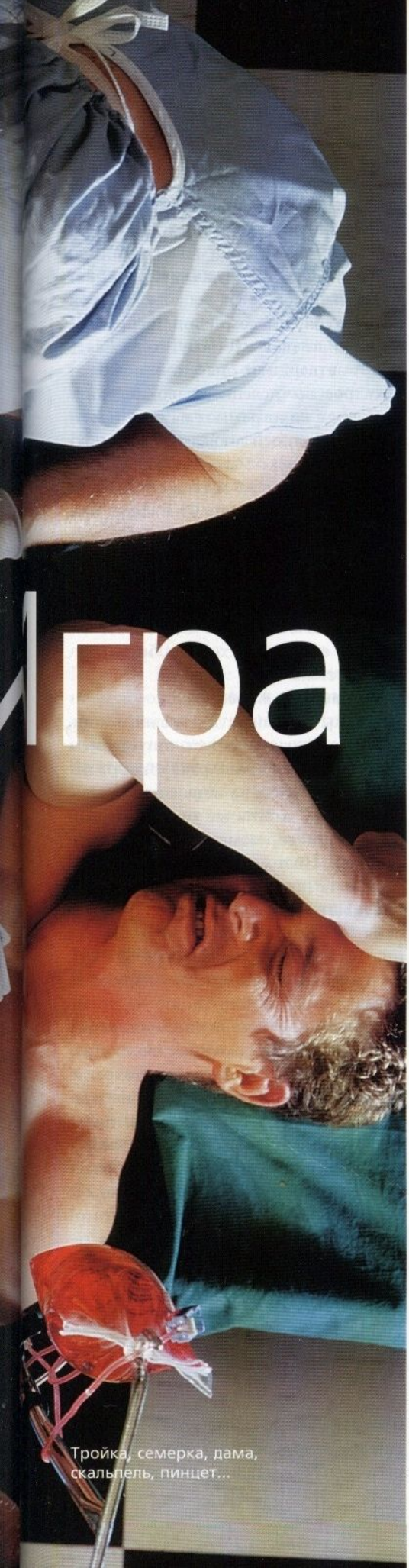
- Мне хочется, чтобы тебе понравилась моя подруга. (Не хочется.)
- Ты единственный, кто может меня понять. (Не считая Лизы, Маши, Даши, Анны Николаевны и моей мамы.)
- Я кончила. (Не исключено.)
- Мне не нравятся мускулистые мужчины. (См. выше.)
- Я не могу сама передвинуть этот комод. (Я же сказала, что не могу сама передвинуть этот комод!)
- Я никогда не буду тебе лгать. (Главное, чтобы ты в это верил.)

Точка G

Еще одна женская загадка — пресловутая точка G, расположенная где-то глубоко на передней стенке влагалища. В моем влагалище мало нервных окончаний, но в точке G их концентрация очень высока, поэтому ее стимуляция должна давать головокружительные результаты. Жалко, что до сих пор наличие этой замечательной точки наукой до конца не подтверждено. Но и не опровергнуто. Я не знаю, есть ли у меня эта точка — но что-то приятное во время секса мне иногда приходится испытывать. Возможно, за это надо сказать спасибо точке G.

Фото: ФОТОбанк

Товар сертифицирован
GRUPPO FORALL
PAL ZILERI
CEZARS
"PAL ZILERI": ул. Никольская, 25, Торговый центр "Наутилус", 4 эта
"ЦЕЗАРЬ": Бережковская наб., 2, г-ца "Редиссон-Славянская", 1 эта



Тройка, семерка, дама, скальпель, пинцет...

Фото: David O'Driscoll

Если верно, что наша жизнь — игра, то тогда очень хочется остаться победителем. Чтобы выиграть, когда на карту поставлено твое здоровье, нужно быть осторожным и предусмотрительным. (И пусть тот, кто рискует, пьет шампанское — иногда он вынужден это делать только потому, что твердую пищу его организм уже не принимает.) Рисковать здесь глупо — куда разумнее заранее запастись козырями, которые помогут тебе всегда оставаться при своих.

Автор: **Максим Прохоров**

Игра на свои

Язва желудка

Шансы заболеть 1:100
Можно снизить до уровня 1:500

Коварный микроб

В 90% случаев язвенная болезнь желудка вызывается микробом по имени хеликобактер пилори. Эта гадость внедряется в слизистые ткани желудка и прекрасно чувствует себя в кислой среде. В последние годы в мире наблюдается отрадная тенденция к снижению числа язвенников. Если же тебе не повезло и коварный микроб отравляет существование, то есть смысл посоветоваться с врачом и пройти курс лечения антибиотиками.

Пощади свой живот

Соляная кислота, входящая в состав желудочного сока, агрессивно воздействует на слизистую пищеварительного тракта, но в норме ее активность ограничивают особые вещества — простагландины. Неуемное потребление таких лекарств, как аспирин или ибупрофен, нарушает выработку простагландинов. Так что не увлекайся. И еще учти, что курение вызывает повышенную кислотность желудка.

Будь спокоен

Стресс, оказывается, тоже повышает кислотность — недаром говорят «что-то ты скис». Так что плюнь и не нервничай!

Рак легких

Шансы заболеть 1 : 12
Можно снизить до уровня 1 : 100

Беспристрастная статистика свидетельствует: смертность от рака легких достигает 95%. При этом 90% из числа мужчин, заболевших раком легких, честно заработали его годами усердного курения.

Не пытайся себя обмануть...

Даже одна сигарета в день — это уже курение и, как следствие, вред здоровью. Безопасных сигарет не существует. В каждой затяжке дыма находится 40 известных науке канцерогенов и 4000 видов прочих вредных веществ.

...и не тяни с решением

Чем раньше бросишь курить, тем больше шансов привести легкие в порядок. ▸

Если к настоящему моменту куришь не больше десяти лет, то бросай прямо сейчас — и ты еще сможешь вернуть легким первозданный вид. А если курительный стаж зашкаливает за двадцать лет, то тем более бросай — ведь только на то, чтобы ощутимо уменьшить риск заболевания раком легких, потребуется не меньше десяти лет. Зато твои шансы заболеть раком в 2010 году будут всего в два раза выше, чем у тех, кто всегда был некурящим.

Лечение любого онкологического заболевания часто осложняется тем, что пациенты обращаются к врачу слишком поздно. Поэтому надо настороженно относиться к затяжному кашлю, появлению малейших следов крови в мокротах, приступам затрудненного дыхания и болям в груди.

Ожирение

Средняя заболеваемость 1 : 6
Можно снизить до уровня 1 : 75

Каждый шестой мужчина страдает ожирением

Если у тебя есть сомнения, не принадлежишь ли ты к их числу, то развеять или подтвердить опасения поможет нехитрое вычисление: надо поделить твой вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Это и будет твой индекс массы тела. Скажем, если при росте в 1,8 м ты весишь 95 кг, то твой индекс равен 29,3. Если при этом тебе нет 34 лет, то это многовато — в твоем возрасте допустимый предел, отделяющий здоровяка от больного ожирением, — 25. Для тех, кому за 35, надо иметь индекс не больше 27. Так что если ты не хочешь быть каждым шестым...

Ешь поменьше жиров

Когда мы получили достаточно пищи, организм сигнализирует ощущением сытости. Так он предохраняет нас от избыточного веса. Но у жиров есть подлое свойство — в отличие от углеводов и белков они не посылают в мозг стоп-сигналов. Поэтому можно съесть шмат сала, но не почувствовать себя сытым.

Побольше движений

Занятия спортом приводят к снижению веса — это общеизвестно. Но если ты думаешь, что похудеешь, пару раз в неделю играя в пинг-понг, — то не обольщайся. Снижение веса возможно только тогда, когда количество сжигаемых калорий больше, чем количество получаемых с пищей. Поэтому нагрузки должны быть постоянными. Большинство мужчин набирают с возрастом лишний вес не потому, что бросают занятия спортом, а потому, что все чаще предпочитают поездку в автомобиле пешей прогулке и выходные у телевизора — сексу. Так что оставайся энергичным и не ленись.

Рак кожи

Риск заболеть 1 : 2000
Можно свести к нулю

Прикрой свои бледные ноги

Рак кожи вызывается ультрафиолетовым солнечным излучением. Наиболь-

ший риск солнечные лучи представляют в дневные часы, когда солнце в зените. С 12 до 16 часов, если уж ты любишь щеголять в шортах и майке, нанеси на кожу солнцезащитный крем. И не жарься целый день на пляже!

Ультрафиолетовые лучи делятся на тип А (UV-A) и В (UV-B). Первые несут ответственность за преждевременные признаки старения — то есть морщины. Вторые могут вызвать рак кожи. При этом опасность возникает не тогда, когда ты уже дошел до цвета копченой курицы, а гораздо раньше. Ученые все еще ломают голову над вопросом, как это солнечные лучи ухитряются так портить нам жизнь. Согласно одной из теорий, ультрафиолет так воздействует на клетки кожи, что в них нарушается усвоение витамина А, необходимого для нормального клеточного обмена. Поэтому нелишне подпитывать организм дозой витамина А — лучше всего в форме повсеместно распространенного провитамина (бета-каротина).

Не откладывай визит к врачу

Чем раньше врач распознает болезнь, тем успешнее лечение. Тревожные симптомы — пятна или родинки, увеличивающиеся в размерах, или кровоточащие, или меняющие фактуру и цвет.

Везет! Чертовски везет! Прямо в реанимацию везет!

Депрессия

Риск заболеть 1 : 4
Можно снизить до уровня 1 : 50

На протяжении жизни депрессии подвергается каждый четвертый мужчина — хотя бы раз, порой сам того не замечая. Но бывает, что депрессии можно избежать.

Взгляни на вещи иначе

Про один и тот же стакан, как известно, можно сказать, что он наполовину пуст или наполовину полон. Человек в момент депрессии рассуждает примерно так: вот поганая жизнь — этот стакан наполовину пуст, и все по моей вине... Во всем можно найти светлую сторону и не терзаться понапрасну.

Поговори с друзьями

Друзья иногда могут вправить мозги почище любого психоаналитика. Например, ты им: «Жизнь не удалась», а они тебе: «У самих не лучше». Иногда по сравнению с чужими неурядицами собственная жизнь может показаться раем.

Не жалей сил

Люди, занимающиеся физическим трудом, реже подвержены депрессии. Может быть, у них на нее просто не остается сил. Но кроме того, научно доказано, что физические нагрузки стимулируют выброс эндорфинов, веществ, повышающих настроение и обладающих болеутоляющими свойствами. И еще: упражнения подавляют выработку гормона стресса — кортизола. Даже если восемь минут в день делать гимнастику, опасность депрессии уменьшится.

Сердечно-сосудистые заболевания

Шанс заболеть 1 : 4
Можно снизить до уровня 1 : 50

Ловись, рыбка, большая и маленькая

Сардины, семга или тунец — неважно. Морская рыба содержит специфические полиненасыщенные жиры, а они выполняют очень важную роль — разжижают кровь, омывают мембраны клеток, очищают сосуды от холестериновых наслоений. Рыбий жир снижает риск инфаркта даже у тех, кто уже его перенес. Необходимо включать рыбу в повседневный рацион — хотя бы три раза в неделю. В крайнем случае можно пить рыбий жир в капсулах. Хранить капсулы надо в холодильнике.

Немалую роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний ученые отводят магнию. При его недостатке в организме нарушается нервно-мышечная регуляция активности сердца и сердечный ритм. Магний содержится в бананах, абрикосах и зеленых овощах. Дневная норма — 250-350 мг. ▸

Делайте, что хотите, но учтите: на канделябры у меня стойкая аллергия.

Жир жиру рознь

Животные жиры — те, что содержатся в мясе и молоке, повышают уровень холестерина и засоряют кровеносные сосуды. Растительные гораздо полезнее.

Да брось ты!

Как только бросишь курить, риск сердечно-сосудистых болезней мгновенно снизится. А вот умеренное — умеренное! — потребление красного вина, говорят, для сердца полезно, и все из-за тех же флавоноидов.

Рак предстательной железы

Шансы заболеть 1 : 12
Можно снизить до уровня 1 : 90

Заболеваемость раком простаты снижается благодаря ультразвуковой диагностике. Но нелишне знать, что…

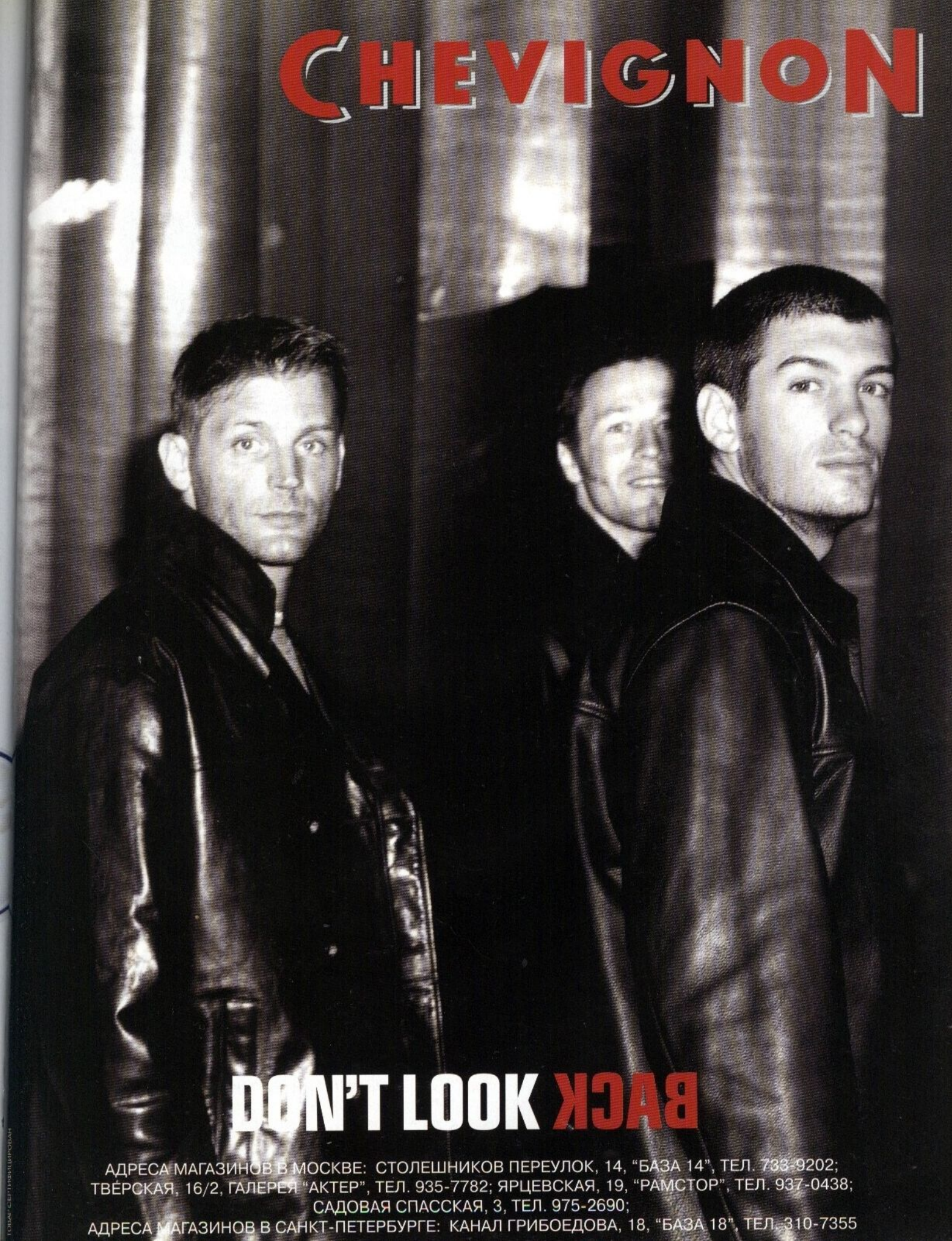
Пицца — твой друг

Но только если в ней есть томаты — в натуральном ли виде или в виде пасты или кетчупа. В томатах содержится ликопин, который является сильным антиоксидантом, то есть веществом, которое восстанавливает проницаемость клеточных мембран и тормозит развитие раковых клеток. Согласно исследованиям ученых Гарвардского университета, мужчины, постоянно включающие в свой рацион томатный соус, сок и свежие помидоры, на 40% меньше рискуют заболеть раком простаты. Достаточно съедать две порции томатов в неделю. А еще ликопин содержится в розовых грейпфрутах, арбузах, папайе и гуайяве. Именно он окрашивает плоды в розовый цвет.

Бери пример с японцев

Их кухня традиционно бедна жирами и богата овощами и соей. И не в последнюю очередь поэтому заболеваемость раком предстательной железы среди японских мужчин самая низкая в мире. В сое содержатся особые растительные вещества — изофлавоноиды, — которые препятствуют росту раковых клеток.

Еще один антиоксидант — селен — прекрасно показал себя как защитник от рака. Это вещество, которое растения впитывают из почвы, согласно исследованиям американских ученых, увеличивает сопротивляемость раку простаты на 71%, раку пищевода — на 62%, раку легких — на 46%. Но в больших дозах селен может спровоцировать выпадение волос и рвоту — так что перебарщивать не следует. Он содержится в луке, чесноке и авокадо, а также в некоторых животных продуктах — в рыбе, говядине и курице.



АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ: СТОЛЕШНИКОВ ПЕРЕУЛОК, 14, "БАЗА 14", ТЕЛ. 733-9202;
ТВЕРСКАЯ, 16/2, ГАЛЕРЕЯ "АКТЕР", ТЕЛ. 935-7782; ЯРЦЕВСКАЯ, 19, "РАМСТОР", ТЕЛ. 937-0438;
САДОВАЯ СПАССКАЯ, 3, ТЕЛ. 975-2690;
АДРЕСА МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ: КАНАЛ ГРИБОЕДОВА, 18, "БАЗА 18", ТЕЛ. 310-7355

На полном серьёзе

Фотограф: **Вадим Пискарев.** Стиль: **Марина Семенова**

Ставили в номер красивые дорогие картинки из фотобанков, платили баснословные гонорары авторам, закупали призы для победителей... Ну вот, пожалуйста, закономерный результат — мы вылетели из бюджета. Пришлось сэкономить на съемках деловой моды — и в этом нам помогли наши друзья. Читатели нашего журнала. Причем не только словом, но и телом — в буквальном смысле. Шесть взрослых серьезных людей прервали свои неотложные бизнес-проекты и поработали для нас моделями. Что характерно — абсолютно бесплатно. Нам оставалось только запечатлеть эту готовность к самопожертвованию.

Дмитрий Александрович Одиноков, 29. Заместитель директора по финансам компании MBA. **Костюм** Christian Dior, $1150; **джемпер** Gucci, $267.

Евгений Леонидович Молдавский, 28. Вице-президент «Ренессанс Капитал». **Костюм** Brioni, $3142; **рубашка** Brioni, $320; **галстук** Gucci, $108; **ботинки** A.Guardiani, $360; **ремень** Dunhill, $330.

Доминик Робертович Гуалтиери, 33. Генеральный директор Российского отделения Инвестиционного фонда «Templton». **Костюм** Valentino, $1072; **рубашка** Valentino, $92; **галстук** Ermenegildo Zegna, $117; **зажим для галстука** S.T. Dupont, $150.

Илья Викторович Бачурин, 29. Генеральный директор радио «Станция 2000». **Костюм-тройка** Ermenedgildo Zegna, $1332; **галстук** Ermenedgildo Zegna, $117; **рубашка** Donna Karan, $105; **часы** Ebel Sport Wave, $1500.

Кирилл Александрович Кирин, 29. Продюсер «Филипп Киркоров Продакшн». **Костюм** Paul Smith, $921; **рубашка** Canali, $135; **галстук** Kiton, $151; **ботинки** Debute, $250; **часы** Gucci, $1095.

Антон Владимирович Абугов, 23. Директор департамента корпоративных финансов Объединенной финансовой группы. **Костюм** Pal Zileri, $1590; **рубашка** Pal Zileri, $160; **галстук** Pal Zileri, $85; **туфли** Bally, $400.

Вегетарианцами становятся по разным причинам. Кто-то надеется таким образом возродиться в образе Будды, кто-то уверен, что вегетарианство — лучший путь к сохранению здоровья, кто-то просто не любит мяса, а кому-то котлетка навсегда перестала лезть в горло после просмотра эпохального фильма «Поросенок по имени Крошка».

Автор: **Тим Шустер**

Есть ли жизнь без мяса?

Виды вегетарианства

▶Песко-ово-лакто-вегетарианцы
Ужасно звучит? Ничего не поделаешь, медицинский термин. Так называются те вегетарианцы, которые не едят только мяса, употребляя при этом рыбу, яйца и молочные продукты. Единственное их правило — «не есть убитых животных». А то что у этого карася была большая семья, а из яйца вполне мог вылупиться славный желтый цыпленок, их, бессердечных, не заботит. О витаминно-минеральной недостаточности этому типу вегетарианцев беспокоиться не приходится, но зато от переизбытка жира и холестерина он также не застрахован.

▶Ово-лакто-вегетарианцы
Песко (рыба) — остается за кадром, в пищу идут только ово и лакто. То есть в придачу к овощам, крупам и фруктам эти вегетарианцы употребляют яйца и молоко. Для данного типа характерны частые проблемы с недостаточностью йода к организме.

▶Лакто-вегетарианцы
Проблем с холестерином у «молочных» вегетарианцев почти не бывает (если они не наворачивают круглыми сутками сливки и сметану). У них тоже часто бывает недостаток йода, поэтому необходимо употреблять в пищу йодированную соль.

▶Веганеры
Веганеры питаются только растительными продуктами. Единственное исключение из этого правила — мед. У этой группы минерально-витаминная недостаточность уже становится серьезной угрозой для здоровья. Они могут страдать от недостатка жиров и аминокислот. Чтобы восполнить этот недостаток, веганерам приходится есть больше и чаще, чем мясоедам или вегетарианцам, — поэтому у веганеров часто перерастянуты желудок и кишечник. Беременным и кормящим женщинам, детям, а также ослабленным мужчинам врачи рекомендуют воздержаться от скудной веганерской диеты.

▶Пудинг-вегетарианцы
Есть и такое. Так специалисты по вопросам питания называют тех вегетарианцев, которые сводят на нет все полезные аспекты растительноядности, в больших количествах поглощая сладкие блюда, богатые жирами (пусть и растительными).

На первый взгляд жизнь вегетарианцев непроста.

- Им приходится тратить массу времени (и, конечно, денег), если они хотят обеспечить себе разнообразный рацион: страна у нас северная, поэтому половину года вегетарианцы вынуждены покупать импортные овощи и фрукты.
- В ресторанах они чаще всего вынуждены заказывать себе только гарниры, и официанты смотрят на них с сочувствием, прикидывая, не подложить ли от себя потихоньку кусок мяса под салат этому нищему бедолаге.
- Их дразнят парнокопытными, травоядными и жвачными. Хотя они такие же высшие приматы, как и все мы.
- У них большая проблема со званными обедами. Либо они отказываются от еды (и наносят смертельную обиду хозяйке), либо они заранее предупреждают о своем образе жизни, обременяя хозяев необходимостью специально готовить для них отдельные блюда.
- Большинство людей в нашей стране относится к вегетарианцам как к людям со странностями. Иногда это бывает очень противно.

Тем не менее в вегетарианстве есть и свои положительны стороны. Небольшие, но приятные. Например, лишние 7-8 лет жизни, резкое сниже-

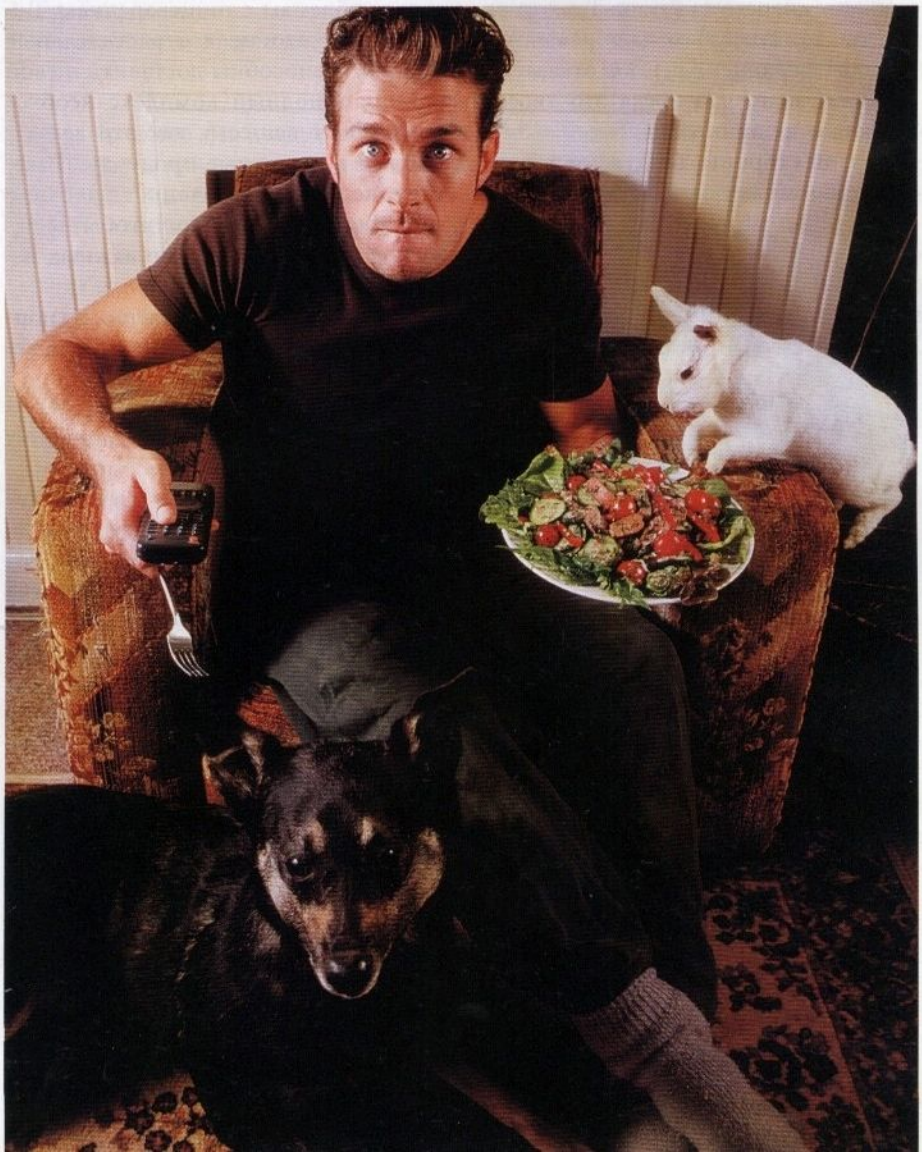


Фото: Bob Hiemstra

ние риска инсульта, инфаркта, рака и диабета, отсутствие проблем с лишним весом... Хотя это, конечно, сущие пустяки по сравнению с отбивной в сметанном соусе с капелькой горчицы и несколькими веточками петрушки на золотистой зажаренной кожице. Некоторые ученые до сих пор скептически относятся к статистическим сводкам, все более убедительно рапортующим, что вегетарианцы меньше болеют и дольше живут, чем мясоеды. Эти превосходные показатели противники вегетарианства склонны относить за счет того, что обычно вегетарианцы куда более внимательно относятся к своему здоровью, чем остальные граждане. Они чаще занимаются спортом, больше проводят времени на свежем воздухе, лишь в редких случаях курят и употребляют алкоголь и крайне серьезно подходят к вопросу своего питания. Так что если ты по идейным соображениям (жалко зверюшек) решил отказаться от мяса, знай, что вреда это твоему здоровью не принесет.

С другой стороны, бездумное вегетарианство может привести к печальным последствиям, например к минеральной и витаминной недостаточности, проблемам с пищеварением. Дело в том, что не все растительные продукты способны доставить в твой организм полный комплекс необходимых ему веществ, как это делают мясные и молочные продукты. Вегетарианец должен очень тщательно составлять себе меню, чтобы избежать дефицита жизненно важных веществ.

Если ты серьезно занимаешься спортом или качаешь мышцы, то без опаски можешь отказаться от мяса — энергии, содержащейся в растительных углеводах, будет вполне достаточно, чтобы поставить любой мировой рекорд, а животные белки, необходимые для строительства мышц, легко можно добывать из молочных продуктов. Многие звезды спорта являются вегетарианцами, например футболист Алан Шуттер, Пааво Нурми (20 мировых рекордов в беге), Томас Хелльригель и Андреас Калинг (бодибилдеры мирового класса), Мартина Навратилова.

Аксиомы вегетарианца

▶Быстрый переход на вегетарианскую диету, богатую растительной клетчаткой, может вызвать резкие боли в желудке и усиленное газообразование в кишечнике. Организм должен привыкать к переходу на вегетарианскую пищу постепенно — лучше всего шаг за шагом сокращать порции мяса и молока и увеличивать дозу овощей и фруктов.

▶Вегетарианцы должны особенно тщательно пережевывать пищу и пить много жидкости, чтобы избегать запоров и других проблем с кишечником.

▶ Если ты вегетарианец, то ни в коем случае не должен одновременно практиковать бессолевую диету, иначе ты начнешь испытывать резкий недостаток йода. Обычно человек получает достаточное количество йода из морской рыбы и морепродуктов, но вегетарианцу обязательно нужно употреблять йодированную соль. Кроме того, йод содержится в некоторых сортах минеральных вод и морской капусте.

▶Цинк, микроэлемент, необходимый для многих очень важных процессов, например для выработки половых гормонов, вегетарианцы могут получать с молоком и сыром (если молочные продукты ты также не ешь, то тебе придется приналечь на сою, пивные дрожжи, орехи и сухофрукты).

▶Чтобы справиться с недостатком железа в пище, пей апельсиновый сок — витамин С помогает организму усваивать железо растительного происхождения.

▶ Если ты употребляешь в пищу молочные продукты, то у тебя не будет проблем с витамином B12. Веганеры могут решить для себя эту проблему, питаясь в большом количестве морской капустой. Или принимать витамин B12 в капсулах.

▶Витамин D, увы, мы можем получить только с пищей животного происхождения. Или вырабатывать его в достаточном количестве сами. Для этого минимум пятнадцать минут в день ты должен проводить на солнце (не обязательно на пляже, витамин D будет синтезироваться, даже если у тебя подставлено солнцу только лицо).

Болезни, при которых рекомендован переход на вегетарианскую диету

▶Ожирение
Для людей, страдающих от ожирения, пусть генетически обоснованного, идеальным выходом может стать переход даже не на вегетарианскую, а на веганерскую диету.

▶Угроза инфаркта, атеросклероз
Для людей с этими заболеваниями вегетарианство может стать настоящим спасением. Отказ от мяса, яиц и жирных молочных продуктов поможет им резко уменьшить содержание холестерина в крови и таким образом существенно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. А вот от морской рыбы отказываться не стоит — она содержит вещества (например, очень полезную полиненасыщенную жирную кислоту Омега-3), помогающие в борьбе с холестерином.

▶Подагра
Вегетарианство для подагриков — верный способ жить без боли, которая провоцируется пуринами — веществами, содержащимися в мясе.

▶Ревматизм
Мясные продукты стимулируют выработку в организме арахидоновой кислоты — вещества, которое провоцирует воспаление суставов.

▶Болезни почек
При серьезных заболеваниях, связанных с плохой работой почек, крайне желателен переход к веганерской диете. Пища, содержащая незначительное количество белков, понижает нагрузку на почки.

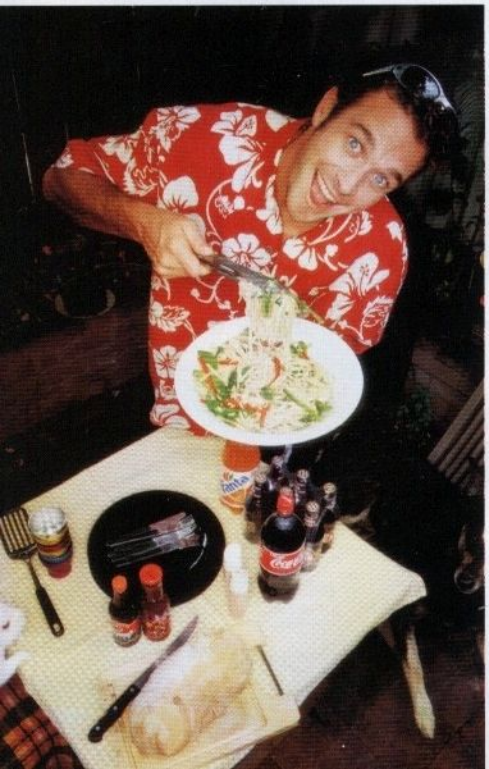
▶Диабет
Когда диабет есть, о переходе к вегетарианству думать поздно, но растительная диета может предупредить появление болезни.

▶Нейродермиты
Иногда отказ от мясной и молочной пищи полностью излечивал больных нейродермитами. Но порой вегетарианство само было причиной их появления, так как некоторые продукты, привычные вегетарианцам (соя, орехи и пшеничная мука), могут провоцировать развитие заболевания.

▶Рак
Раковые заболевания у вегетарианцев встречаются на 80% реже, чем у мясоедов, и этот факт заставляет задуматься. Ферменты растительного происхождения активно сражаются с канцерогенными свободными радикалами, поэтому вегетарианство не только предупреждает рак, но и борется с начавшейся болезнью. Вегетарианство считают целительным для онкологических больных. Но при проблемах с пищеварением и резкой потере веса переход к вегетарианству может оказаться фатальным.

В отличие от вегетарианцев, веганеры (питающиеся только растительными продуктами) не могут рассчитывать на мировые рекорды. Ведь их диета сводится к тому, чтобы еле-еле обеспечивать дневную норму калорий, которые им не приходится расходовать с излишней щедростью.

Фото: Peter Hitchison



Уве Кольстер уже двадцать лет является хозяином знаменитого германского ресторана для вегетарианцев «Vitatable». Он говорит:
«Для блюд моего ресторана я использую более 60 видов различных овощей и фруктов — такого разнообразия не встретишь даже в очень хороших ресторанах, ориентирующихся на приготовление мясных блюд. Мой любимый исходный продукт — это соевый творог тофу, который сам по себе может иметь десятки различных вкусов и ароматов в зависимости от способа его приготовления. Когда я слышу, что кто-то жалуется на то, что тофу имеет пресный невыразительный вкус, я понимаю, что человек просто не умеет правильно его готовить.

Вот два моих любимых рецепта с тофу.

❶ Взбить полкило тофу, пару маринованных помидоров и одно авокадо в миксере до состояния пюре, добавить туда оливкового масла, мелконарезанного лука, петрушки, тимьяна, черного молотого перца и соли. Есть как салат или намазывая на бутерброды.

❷ Смешать в миксере две трети обычного тофу с одной третью тофу копченого. Положить его на час в маринад или соевый соус, потом достать и отжать. Добавить немножко воды, масла, перца, свежей зелени и панировочной муки — готовая смесь должна лишь слегка липнуть к рукам. Смесью начинить сладкие перцы, положить их в неглубокую кастрюлю, залить до половины водой и протомить десять-пятнадцать минут на небольшом огне».

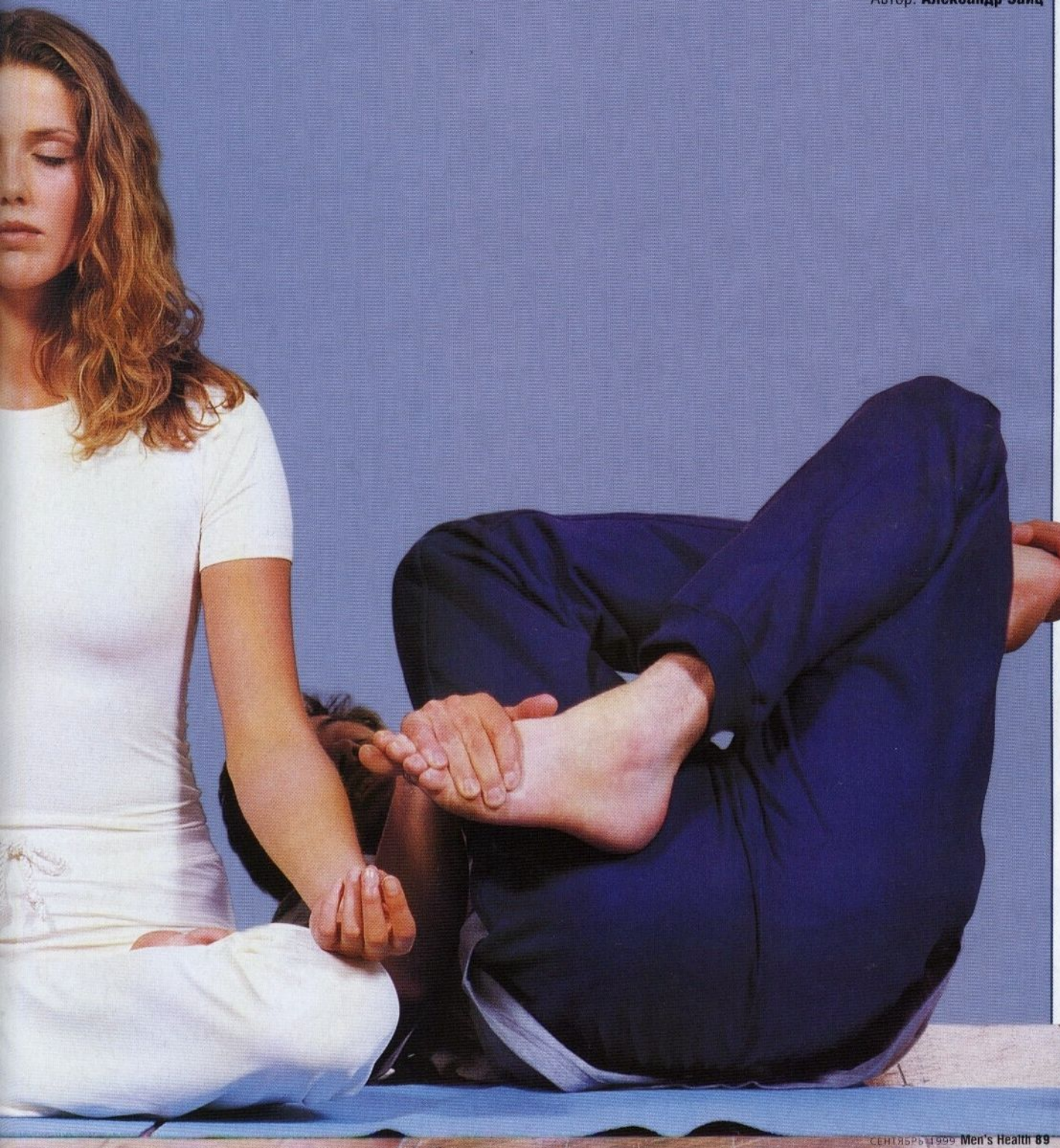
Одно из самых богатых растительным белком растений — это соя, ставшая основой основ рациона современного вегетарианца. Соя может идеально маскироваться под любой продукт — существуют соевое молоко, соевые йогурты, соевый шоколад, соевые телячьи отбивные и соевые куриные шницеля. Те, кто любит сою, находят, что на вкус эти продукты ни в чем не уступают настоящим и даже превосходят их. Впрочем, для придания окончательного совершенства вкусу к соевым мясным блюдам рекомендуется добавлять соус. Конечно, тоже соевый.

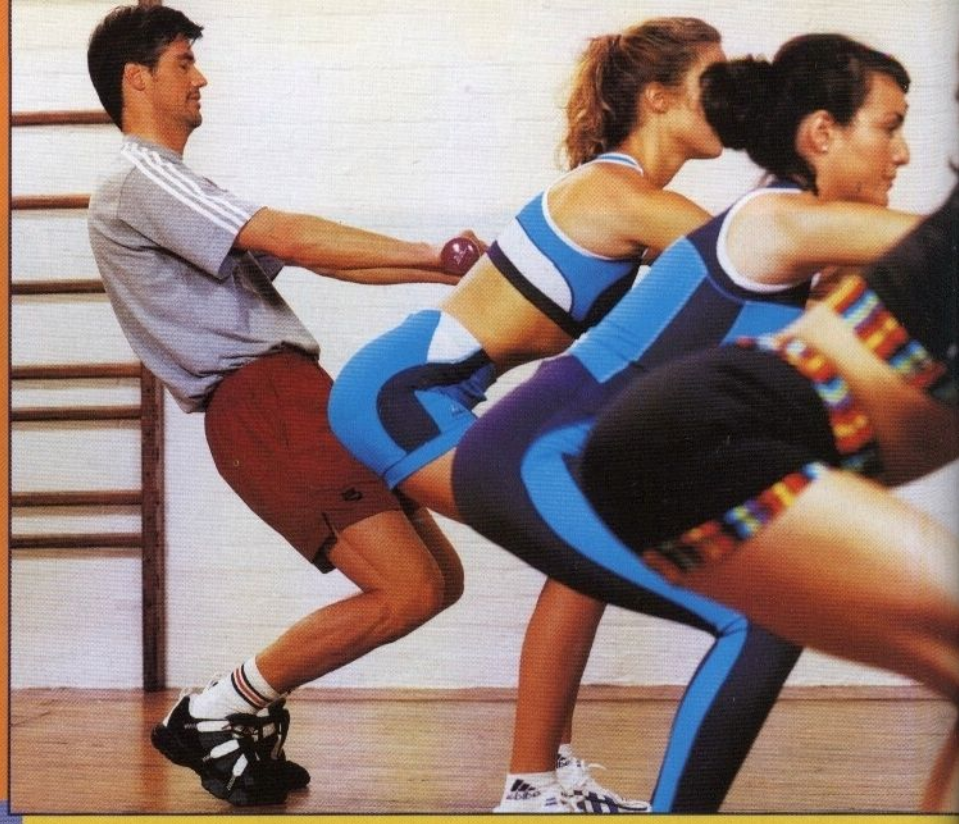
Подвиг р

Помнишь самую эротическую передачу советского телевидения? Называлась она просто — «Аэробика». Двадцать минут фигуристые девочки притворялись, что делают зарядку, а неизбалованные мужчины всей страны тихо млели у своих голубых экранов.

азведчика

Автор: **Александр Заиц**





И среди этих девочек всегда околачивались два-три физкультурника с гантельками, призванные символизировать доступность аэробики для всех полов. Сложные чувства вызывали эти ребята. С одной стороны, вроде здоровые мужики, а занимаются женской ерундой под музыку. А с другой, им до этих фигуристых девочек рукой подать, а мы, все такие мужественные, так и сидели в креслах по другую сторону экрана. Да и вид у этих ребят был весьма цветущий — уж не благодаря ли аэробике?

Противоречие это тревожило бы меня и по сю пору, если бы однажды я не получил от редакции особое задание: побыть тем самым пареньком на заднем плане. Описать ли словами ассоциации, промелькнувшие у меня в голове? Тыл врага… разведка боем… в плену у амазонок… В общем, я мужественно исполнил эту миссию. А уж если измерять успех шпионских вылазок количеством добытой информации, то ее следует признать более чем успешной.

Я выбрал пять дисциплин с названиями одно другого страшней: барбл воркаут, стретч, аква-аэробика, джаз-модерн и йога. На ресепшене меня подбодрили: мужчинам вход разрешен, более того — они приветствуются, и вообще я далеко не первый, кто интересуется такими тренировками. Я переоделся, с тоской окинул взглядом зал тренажеров и побрел в зал аэробики.

Барбл воркаут

Это может называться так, это может называться body pump — суть от этого не меняется: занятия со штангой или гантелями под музыку. Штанга меня несколько успокоила — все же знакомая вещь. Чтобы показаться хватом перед дамами, которые на удивление спокойно отреагировали на мое присутствие, я решил обвесить штангу всеми блинами, какие найду. Инструкторша попросила меня умерить пыл. Вскоре я понял, что она имела в виду.

Барбл воркаут — это набор интенсивных упражнений с довольно легким весом. Смысл — в тренировке всех групп мышц, развитии выносливости и улучшении общей формы. В конце концов я пришел к выводу, что это вполне подходящее занятие для мужчин. Того же мнения, видимо, придерживалось и несколько других братьев по полу, занимавшихся рядом.

Соотношение м/ж 1:5

Впечатление от группы Двадцать девушек ме-е-едленно приседают со штангой... Зрелище впечатляющее, если стоять сзади.

Уровень сложности 1:5

Физические усилия 3:5 Штанга есть штанга.

Моральный ущерб 1:5 Отсутствует. Приятно ощущать себя самым сильным.

Плоды трудов Уже через пару занятий начинаешь ощущать, как на тебя наступает хорошая спортивная форма.

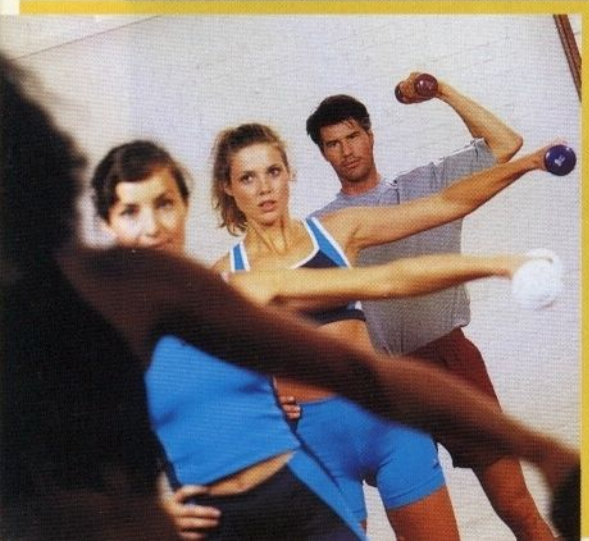
Маленькие прелести Их много — вас мало. Мечты-мечты.

Болевые ощущения следующего дня 4:5

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Дмитрий Леонтьев, старший инструктор по фитнесу клуба Petrovka Sports:

«Такие дисциплины, как Барбл воркаут, улучшают капиллярное кровообращение и нагружают ту часть сосудов, которые обычно остаются незадействованными (а таких в организме человека около 80%). Это, в свою очередь, улучшает способность человека быстро восстанавливаться после нагрузок и замедляет процессы старения».



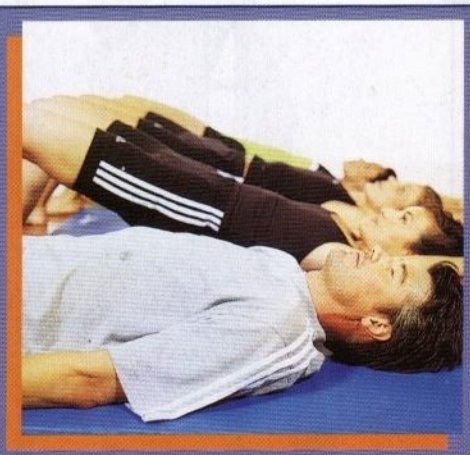
Аква-аэробика

Эта дисциплина вызывала у меня наибольшие опасения. Я почему-то думал, что меня заставят прыгать и танцевать по пояс в воде. И никакие футболки с гордой надписью Men's Health уже не помогут мне скрыть всю неоднозначность моей мускулатуры. Опасения оказались напрасными: участники процесса погружены в воду полностью, для поддержания количественного состава группы на них надеты спасательные жилеты и специальные перчатки-ласты — для пущей нагруженности. Инструктор — и это поразило меня больше всего — осталась стоять на берегу и давала указа-

Фото: Guy Hearn

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Екатерина Хапкова, менеджер аква-аэробики фитнес-клуба «Спорт Лайн»: «Мужская аква-аэробика активно развивает мышцы плечевого пояса и брюшного пресса. Снимает ударные нагрузки на суставы и позвоночник, что дает возможность заниматься всем желающим без ограничений. Особенно полезна людям с избыточным весом и перенесшим серьезные травмы».



ния сверху. Таким образом она была единственной, кто мог разглядеть мои телодвижения. Ни один из участников не видел другого по причине нашей полной скрытости в воде.

Аэробные нагрузки, как выяснилось, тем и отличаются от силовых, что довольно легкие по отдельности упражнения следуют друг за другом без перерыва, а вожделенная команда «расслабьтесь и отдышитесь» следует только по окончании всего комплекса. Кардиологи считают это очень полезным. Однако на этой мысли я смог сосредоточиться лишь в душе, когда сердце перестало бешено колотиться.

Соотношение м/ж 1:15 Влияние предрассудков — стоило менеджерам в World Class однажды назвать то же самое «мужской аква-джим», как на занятие явилась толпа любопытных мужчин.
Впечатление от группы Некоторые спортсменки пребывали в интересном положении.
Уровень сложности 1:5
Физические усилия От **1:5** в начале до **5:5** в конце.
Моральный ущерб 1:5
Плоды трудов Тело благодарно гудит.
Маленькие прелести Хорошо подходит для тренировок после травм — нагрузка на позвоночник отсутствует.
Болевые ощущения следующего дня 2:5

Стретч

Это комплекс упражнений на растяжку. Все ложатся на коврики и методично принимают позы, о которых тело уже лет десять как позабыло. Иногда мне даже казалось, что скрип моих несмазанных суставов заглушает Enigm'у. Удивительно, как много, оказывается, времени прошло с тех пор, как я мог свободно включить свет движением ноги. Куда что девается...

Впрочем, инструктор меня утешила. Даже мне в мои неполные 82 оказывается не поздно начать разминать суставы и связки. Гибкость в них уже, может, и не та, что была в 16 лет, но потенциал для улучшения есть всегда. То есть если на шпагат не сядешь, то радикулит и отложение солей удавишь в зародыше точно. Да и риск растянуть руку-ногу сведешь на нет.

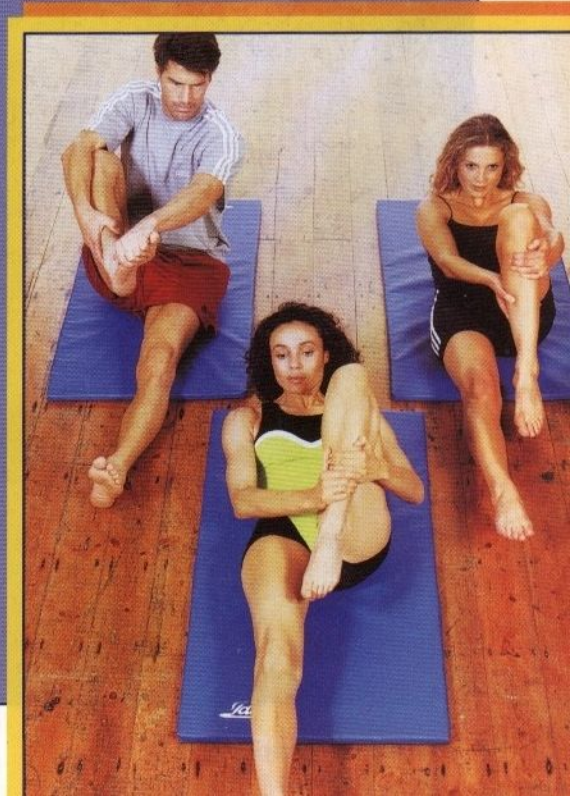
Соотношение м/ж 2:25 Ну и зря. Заботясь о мышцах, все почему-то упускают из виду «субпродукты» — суставные сумки, хрящи, связки и пр. А ведь без них никуда.
Впечатление от группы Женщины хорошо гнутся.
Уровень сложности 3:5 Мужчины гнутся хуже.
Физические усилия 1:5
Моральный ущерб 2:5 Никто и не ждет от тебя чудес пластичности. Зато все смотрят с интересом: зачем ему это, может, каратист?..
Плоды трудов В теле такая гибкость образовалась...
Маленькие прелести Снова появляется надежда сесть когда-нибудь на шпагат или хотя бы заработать «черный пояс».
Болевые ощущения следующего дня 1:5

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Анжела Кувшинникова, менеджер по аэробике клуба Gold's Gym: «Стретч способствует растягиванию мышц, сухожилий и мышечных оболочек. При тренировках с весами мышца увеличивается в объеме, результатом чего является уплотнение мышечной оболочки и ухудшение гибкости, но только если ты пренебрегаешь стретчем. При продуманном же сочетании этих тренировок, ты приобретешь мышечную массу и разовьешь необходимую гибкость. Кроме того, стретч увеличивает кровообращение в мышцах, что способствует быстрому выведению из них молочной кислоты».

Джаз-модерн

Под этим загадочным словосочетанием скрываются почти что обычные танцы. «Почти что» потому, что отнести эти выкрутасы к какому-либо известному мне танцевальному стилю я не смог. Что-то среднее между балетом, аэробикой и пантомимой. ▸



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Ирина Кутьина, фитнес-директор сети клубов World Class Clubs:
«Джаз-модерн не является типичной аэробной дисциплиной. Танцевальные движения, низкая посадка, прыжки — все это укрепляет мышцы нижней части тела, а широкая пластика корпуса развивает плечевой пояс. Джаз-модерн изменяет композицию тела, увеличивая рельефность мышц. Джаз-модерн способствует развитию координации и улучшает осанку».

Скажу сразу: людям с врожденными нарушениями координации сюда лучше не соваться — движения сложные и в быстром темпе. Если же ты любишь танцевать, то вполне можешь получить удовольствие от занятия. А если любишь, но не умеешь, то выбери что-нибудь менее экстремальное: латиноамериканские танцы или фанки (современный дискотечный стиль).

Соотношение м/ж 3:25

Впечатление от группы Жаль, что в программе отсутствуют медленные парные танцы.

Уровень сложности 5:5
Брэйк-данс отдыхает.

Физические усилия 4:5

Моральный ущерб 3:5 Ощущение собственной патологической угловатости компенсируется только тем, что все остальные так пристально следят за инструктором, что не смотрят по сторонам.

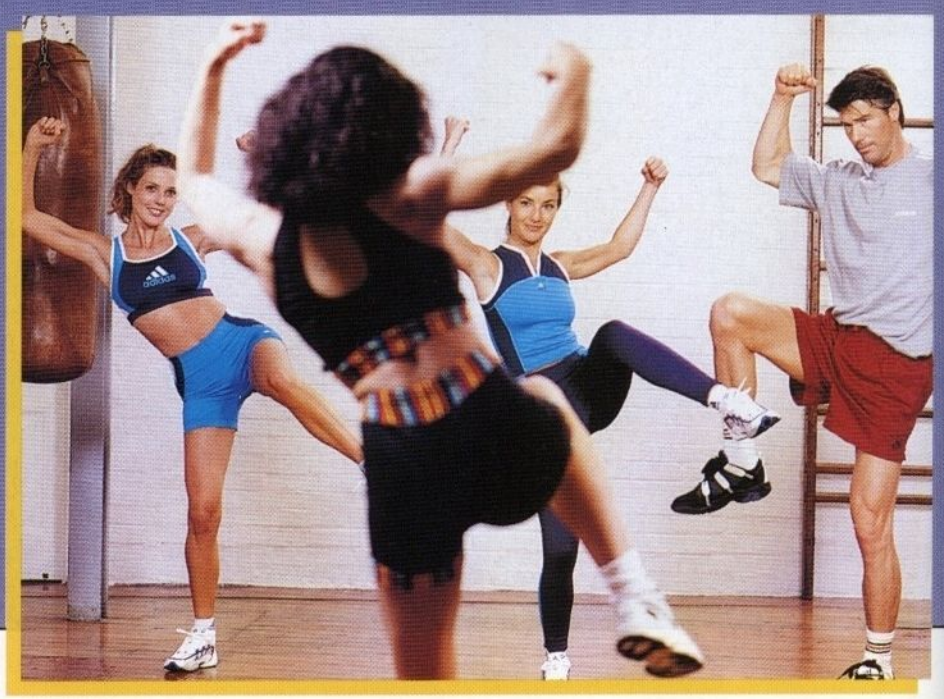
Плоды трудов Через пять занятий основные движения все-таки покоряются.

Маленькие прелести Со временем легко сможешь показать друзьям цыпленка табака не хуже Ярмольника в молодости. В условиях дискотеки — альтернатива скептическому курению в темном углу.

Болевые ощущения следующего дня 4:5

Йога

Не знаю, почему я думал, что на йогу ходят только женщины — в группе нас было почти поровну. На гвоздях мы не лежали, до левитации дело тоже не дошло, а вот чем мы занимались, так это принимали разные позы, пытаясь работать одновременно всеми органами, отпущенными человеку природой. На первый взгляд, поставить ноги на ширину плеч, поднять одну руку вверх и нагнуться — довольно просто. Но если при этом приходится «выворачивать внутренние колени, удлинять позво-



ночник и устремлять копчик к потолку», то простой эту позу назвать становится сложно. В конце занятия было десять минут релаксации — свет гаснет, ты лежишь на полу в состоянии транса и расслабляешь органы. В голове крутится только одна мысль: «Вот этот спорт для меня».

Соотношение м/ж 4:5

Впечатление от группы Спокойные люди, просветленные лица.

Уровень сложности 2:5

Физические усилия 2:5

Моральный ущерб 1:5 Скепсис, вызываемый непривычной терминологией, мешает сосредоточиться на процессе.

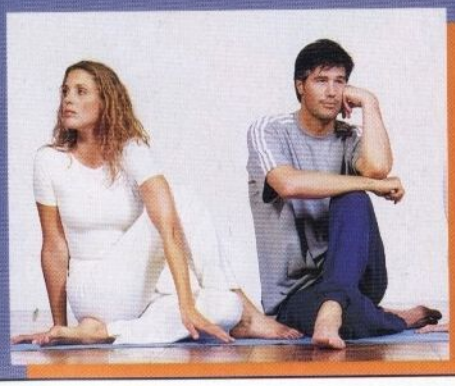
Плоды трудов Занятия йогой имеют важный психологический аспект. Упражнения благотворно влияют на эмоциональное состояние, вселяют уверенность в себе и избавляют от стрессов. Опять же общеоздоровительный эффект.

Маленькие прелести Можешь запомнить упражнения и заниматься дома.

Болевые ощущения следующего дня 0:5 Наоборот, чувствуешь себя намного лучше.

Итак, ознакомившись со всеми курсами, я пришел к следующим выводам:

- ►Заниматься в группе намного проще, чем одному. Главное усилие — дойти до своей группы, а там уже хочешь-не хочешь, делаешь вместе со всеми то, что нужно.
- ►Женщины в своей массе приветствуют появление в группе мужчин. Им нравится, что на них смотрят.
- ►Под музыку заниматься веселее.
- ►Женщины не будут смотреть на твои неудачи скептически. Основная эмоция в отношении мужчины — молодец, что пришел, молодец, что не стесняешься.
- ►Аэробические нагрузки помогают похудеть. Примерно через 20-30 минут упражнений в организме начинается процесс расщепления жиров. Аква-аэробика, например, вызывает очень интересный эффект: вес остается в тех же пределах, а все брюки становятся велики. Это значит, что жиры сгорели, а мышцы наросли.
- ►И наконец последнее: занятия в девичьем коллективе легко решают проблему поиска новых знакомых. MH



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Сергей Михайлов, преподаватель йоги сети клубов «Планета Фитнес»:

«Тем, кто хочет заняться йогой, я посоветовал бы быть осторожными, так как последствием может стать большое количество растяжений. Поэтому необходима хорошая разминка. Мужчинам йога прекрасно подойдет как форма релаксации».

Давай

Автор: **Гай Серегин**

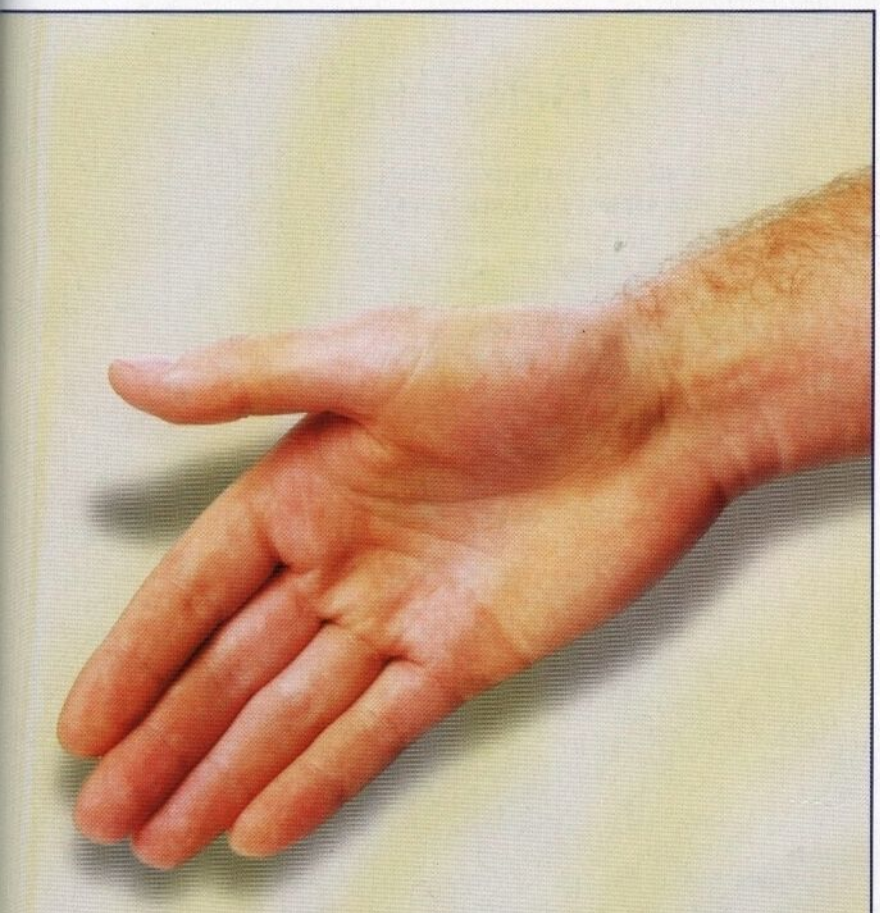
Рукопожатие придумали англосаксы. Римляне, например, демонстрировали друг другу подмышки в классическом приветственном жесте, китайцы при знакомстве начинали сосредоточенно рассматривать собственные туфли, а греки — щупать мышцы на левой стороне груди.

РУКОПОЖАТИЕ

1 Классическое
Так пожимают друг другу руки уверенные в равенстве своего положения люди. Никакой агрессии, никакой неуверенности, никаких толстых намеков на тонкие обстоятельства. Такое рукопожатие сигнализирует одновременно о симпатии и уважении.

2 Ободряющее
Придерживая свободной ладонью руку партнера, демонстрируют сочувствие, ободрение. Этим жестом пользуйся очень осторожно, иначе прослывешь фамильярным типом. Так пожимать руку своему начальнику можно в двух случаях: а) его только что освободили из заложников у банды; б) его дочка вышла замуж за главаря этой банды.

3 Вялое
Протягивая партнеру расслабленную руку ладонью вниз, ты рискуешь нарваться на шутника, который галантно ее чмокнет. Мужская рука не должна быть похожа на снулую рыбу, даже если хочется продемонстрировать свое равнодушие или поразить размерами бриллиантов в твоих перстнях.



Самое интересное, что все эти жесты сохранились в нашем обиходе: мы до сих пор машем друг другу, киваем и прикладываем ладони к сердцу. Но чаще всего мы все-таки пожимаем руки.

клешню

4 Сверху вниз
Знаешь, почему даже очень важные люди привстают со своих кожаных кресел, когда им приходится обменяться рукопожатием со случайно забредшей в их офис мелкой сошкой? Потому что рука, поданная сверху вниз, ставит сидящего в психологически невыгодное, подчиненное положение.

5 Крепкое
Некоторые почему-то полагают, что треск собственных костяшек вызывает у людей приступ дружеских чувств к собеседнику. Напрасно. Слишком сильное рукопожатие воспринимается как неприкрытая агрессия и вызов.

6 Обхватывающее
Так политики очень любят жать руки избирателям. Это дружелюбное и эмоциональное рукопожатие можно использовать только очень обаятельным людям, уверенным в собственной значительности, иначе ты рискуешь показаться заискивающим и неуверенным в себе.

Пожатие рук стало единственным общеупотребимым способом официального приветствия. Только военные им пренебрегают, поскольку им по уставу положено козырять при встрече. Кстати, этот ритуал также имеет солидное историческое происхождение. По легенде, его ввел в употребление пират, сэр Фрэнсис Дрейк, когда, приветствуя королеву Елизавету, приложил ладонь к глазам, словно боясь ослепнуть от королевского блеска. Елизавете это очень понравилось.

Протягивая руку для рукопожатия, ты сигнализируешь о двух вещах:
а) в этой руке у тебя нет оружия;
б) тебе не противно прикасаться к собеседнику.

Оба эти сигнала были очень важны для англосаксов, которые, как известно, были крайне воинственным народом.

Сегодня ритуал рукопожатия стал даже несколько более сложным, чем полторы тысячи лет назад. Он состоит из пяти отдельных элементов.

1. Шаг навстречу

Уже во время этого шага рука начинает подниматься.

2. Дружелюбная улыбка

С хмурыми лицами руки друг другу пожимают только полицейские в детективах, когда они собираются, чтобы обсудить план поимки очередного маньяка.

3. Соприкосновение рук

4. Собственно пожатие,

которое может сопровождаться несильным встряхиванием.

5. Разнимание рук

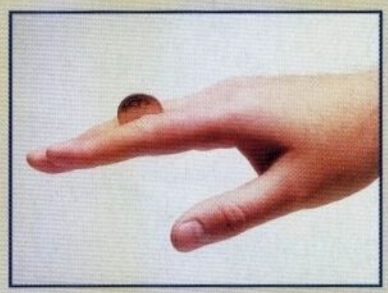
с последующим отступом назад на расстояние, равное примерно половине того, что разделяло собеседников до рукопожатия.

Здесь важно все — дистанция, сила рукопожатия, его продолжительность, положение корпуса, синхронность движений...

Сложно все это, правда? К счастью, ты не обязан проделывать все эти запутанные телодвижения осознанно — ты просто пожимаешь руку человеку так, как ты привык это де-

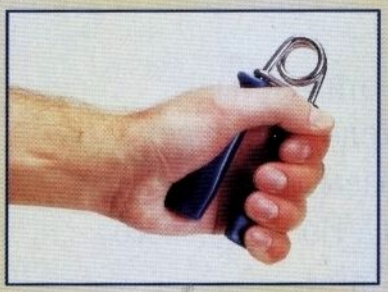
Все схвачено

Рукопожатие, даже очень деликатное, все равно дает партнеру представление о силе твоих пальцев и запястий. Поэтому, если ты подозреваешь, что твоя рука не дотягивает до звания сильной, все в твоих руках.



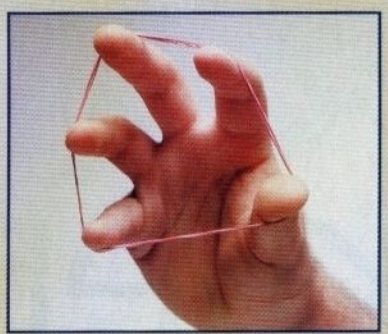
▲ **Упражнение 1.** Пусти двухрублевую монету прогуляться по твоим пальцам, переправляя ее от мизинца до большого пальца и обратно. За один раз — 7–8 прогулок.

▲ **Упражнение 2.** Неважно, взял ты плотную губку или сочный апельсин — главное, выжать все до последней капли.►

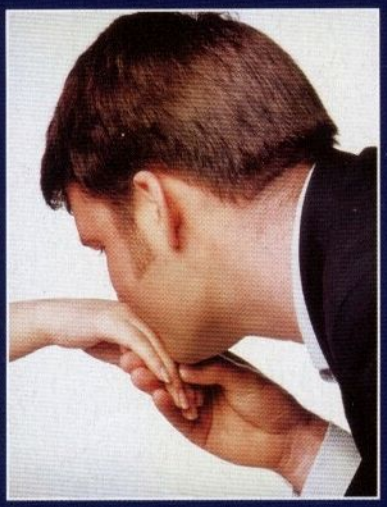


◄ **Упражнение 3.** Эспандер для рук должен быть достаточно тугим — чтобы уже десятое сжатие давалось тебе с ощутимым трудом.

Упражнение 4. Растягивай резиновое кольцо верхними фалангами пальцев. Но тренируйся осторожнее — может сорваться и больно щелкнуть по носу.►



Женский вопрос



Так жать или не жать? Вот в чем вопрос. За последние сто лет женщины отвоевали себе немало прав: теперь ты можешь не платить за них в ресторане, не пододвигать им кресло и не целовать рук, ограничиваясь дружеским рукопожатием. Тем не менее всегда внимательно смотри: если рука, протянутая тебе дамой, повернута ладонью вниз и слегка приподнята — лучше ее облобызать. Если ты поцелуешь руку, поданную для рукопожатия, — ничего страшного, а вот отказавшись от предлагаемого галантного поцелуя, ты поставишь женщину в смешное положение.

Дай пять!

Традиционное американское приветствие превратилось в интернациональный дружеский жест, свидетельствующий о радости, успехе или просто хорошем настроении.

Этап 1. Один протягивает руку ладонью вверх, второй ударяет своей ладонью сверху.

Этап 2. Быстрым движением руки поворачиваются, меняясь местами, снова совершая приветственный несильный удар.

Этап 3. Опять удар ладонями — теперь на уровне глаз.

Этап 4. И наконец вы пожимаете друг другу руки, слегка встряхивая их, с видом победителей.

лать. И он поступает так же. И тут уж вы оба подсознательно оцениваете: сможете вы сработаться и понять друг друга или вам лучше и не пытаться это делать. Если у тебя после рукопожатия осталось чувство психологического дискомфорта, ты машинально не будешь стремиться продолжать контакт.

Именно поэтому имиджмейкеры месяцами натаскивают политиков, обучая их правильно пожимать руки. Слишком вялое, слишком подобострастное или слишком властное рукопожатие способно отталкивать людей, что политикам совершенно ни к чему.

Ты, наверное, не собираешься баллотироваться следующим летом в губернаторы Удмуртии, но знать несколько приемов, которыми пользуются слуги народа, вынужденные во время предвыборных турне пожимать тысячи протянутых к ним рук, тебе тоже не помешает.

- Не шевели пальцами во время рукопожатия. Любое поглаживание или постукивание подушечками пальцев по руке воспринимается неким тайным многозначительным знаком и заставляет партнера теряться в догадках: «Что бы это значило?»
- Обхватывай руку плотно, но не сжимай ее с усилием. Человек, который здоровается с тобой за руку, должен ощущать твою силу, но не испытывать боль.
- Всегда протягивай руку первым, встречаясь с равным или низшим по положению человеком. Если твой партнер поступает так же, значит, вы встретитесь на середине. Если ты запоздаешь, то он останется какое-то время стоять с протянутой рукой. Подавать первым руку начальнику — всегда риск. С одной стороны, он может решить, что в тебе много инициативы и открытости. С другой — что ты бестактен и беспардонен.
- Во время рукопожатия всегда смотри в глаза партнеру. MH

Штучки & дрючки

На подмостках большого секса ты — без ансамбля. Один, совсем один. Трудно! И репертуарчик вроде бы надо подновлять, и боязно, что реприза ненакатанная вместо аплодисментов сорвет свист и топот. Мужайся! Мы о тебе уже позаботились. Порылись в литературе сексологической, подобрали несколько гэгов от мировых светил в этой области. И прочей полезной информации (в том числе и эксклюзивной). Только вот... Короче, главное — чтобы она и вправду не рассмеялась в самый неподходящий момент. Итак...

Чем это пахнет...

Запахи огурца, ликера, детской присыпки, лаванды и тыквенного пирога возглавляют список ароматов, ассоциирующихся с сексом, составленный по итогам исследований, проведенных Аланом Хоршем, президентом The Smell and Taste Treatment and Research Foundation в Чикаго.

(От редакции MH. Нам почему-то кажется, что аналогичный список для России выглядел бы несколько иначе. Как? Все в твоей власти. Сформулируй. И если не будет лень — сообщи нам. Небезвозмездно, естественно.)

Секрет орального секса №1 Огонь

Твой язык — пламя свечи. Ее клитор — палец. Если быстро и легко — тепло и приятно. Малейшая остановка — риск болезненного ожога.

Нет-нет!

Напряги язык и совмести его кончик с головкой ее клитора. А потом работай головой. Покрути ею так, будто ты совершенно с кем-то не согласен: «нет, нет, нет». Оба совета — от британского сексолога Сьюзанн Крейн Бакос. Как врач говорит! И как женщина!

В обрез

Среди мужчин с обрезанной крайней плотью на 33% больше страстных поклонников fellatio по сравнению с теми, кого не коснулась рука, вооруженная ритуальным ножиком или скальпелем.

Секрет орального секса №2

Твоя партнерша может предпочитать оседлать твое лицо, что позволит ей лучше контролировать ритм движений твоего языка и достигнуть максимального результата, пишет все та же Бакос.

Без оглядки...

Поясница — ни к черту. Да и спина тоже. Бывает... Причем в любом возрасте. Наиболее безопасные позы в такой ситуации — она сверху, оба на боку (спина к животу), «собачья» позиция (она же, вероятно, самая древняя, самая природная и самая естественная). По мнению Августа Уайта, профессора ортопедической хирургии из бостонской Harvard Medical School, ты также должен иметь в виду следующее:

1. Колени должны быть согнутыми. Движения таза с выпрямленными коленями требуют огромной нагрузки от мышц поясницы.
2. Не выгибай спину. При интенсивных возвратно-поступательных движениях твоего корпуса выгибание спины резко увеличивает нагрузку на позвоночник. Это может привести к ущемлению межпозвоночных дисков.
3. Подопри бедра. Если твоя партнерша сверху, подложи себе под ноги несколько подушек. Особенно важно создать опору для бедер. Это поможет уменьшить напряжение мышц спины.

Секрет орального секса №3

Бедра она уже раздвинула. Отлично. Теперь пусть раскроет их тебе навстречу под углом градусов примерно в 45 по отношению к постели. Поза не очень удобная, поэтому помоги ей — подложи под ягодицы подушку или руку. Готово? Отлично. Теперь закинь ее ногу себе на плечо. В результате — отличная позиция для вполне языческих ласк клитора, делится с читателями Роберт Берч, американский психолог и сексолог, автор книги Oral Caress: The Loving Guide to Exiting a Women.

Сугубо диетично

В одной порции твоей спермы всего пять килокалорий. Это ничтожно мало. Даже в рамках строгой диеты, которой она сейчас придерживается. Тем более что белки, содержащиеся в сперме, отлично усваиваются. Сообщи ей об этом немедленно.

Возьми себя в руки

Многие сексологи считают, что мужчина может достигнуть оргазма только во время эякуляции. Но есть немало и тех (к их числу относятся и авторы древнекитайских трактатов о сексе), которые утверждают, что это не совсем так или вовсе не так. Не встревая в спор научных светил, мы все же не можем не предложить неплохой индивидуальный способ проверки той и другой точек зрения. Итак, оргазм без эякуляции (надеемся, что этот способ не будет использован тобой вместо контрацептивов):

Действие первое. Конечно же, такого рода эксперименты наиболее эффективны во время мастурбации, когда ты максимально сосредоточен на результате и, скажем, на эротической видеокассете с... О вкусах мы спорить не будем.

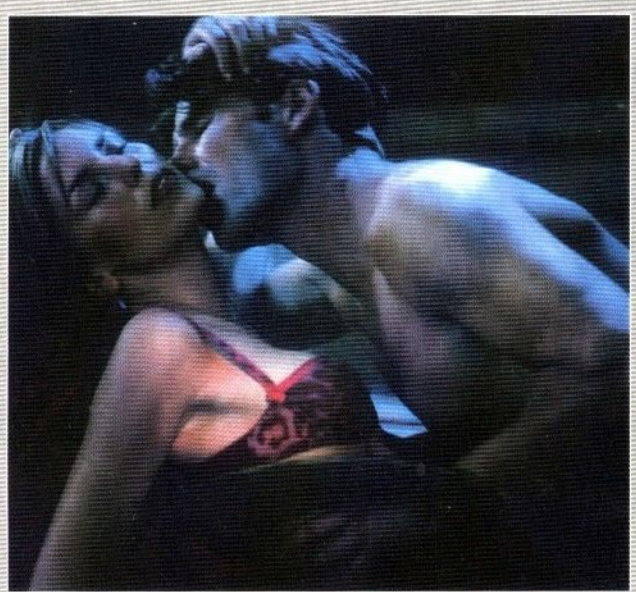
Действие второе. Продолжай свое дело до того момента, когда почувствуешь, что эякуляции осталось ждать не более секунды. И остановись.

Действие третье. Не возобновляй стимуляцию до тех пор, пока не почувствуешь, что пик возбуждения уже миновал (видео выключи, в конце концов).

Действие четвертое Повторяй процедуру до тех пор, пока это возможно. Чем больше практики, тем больше вероятность, что ты таки научишься достигать оргазма без эякуляции. А если не научишься, особо не переживай — значит, ты не древний и не китаец.

Целуй по...

Поцелуй — дело тонкое. Не спеши. Пусть сначала она тебя поцелует. Понял, каков уровень ее агрессии и возбуждения? Отлично! Целуй ее в том же ритме — не промахнешься!



Со знанием дела–I

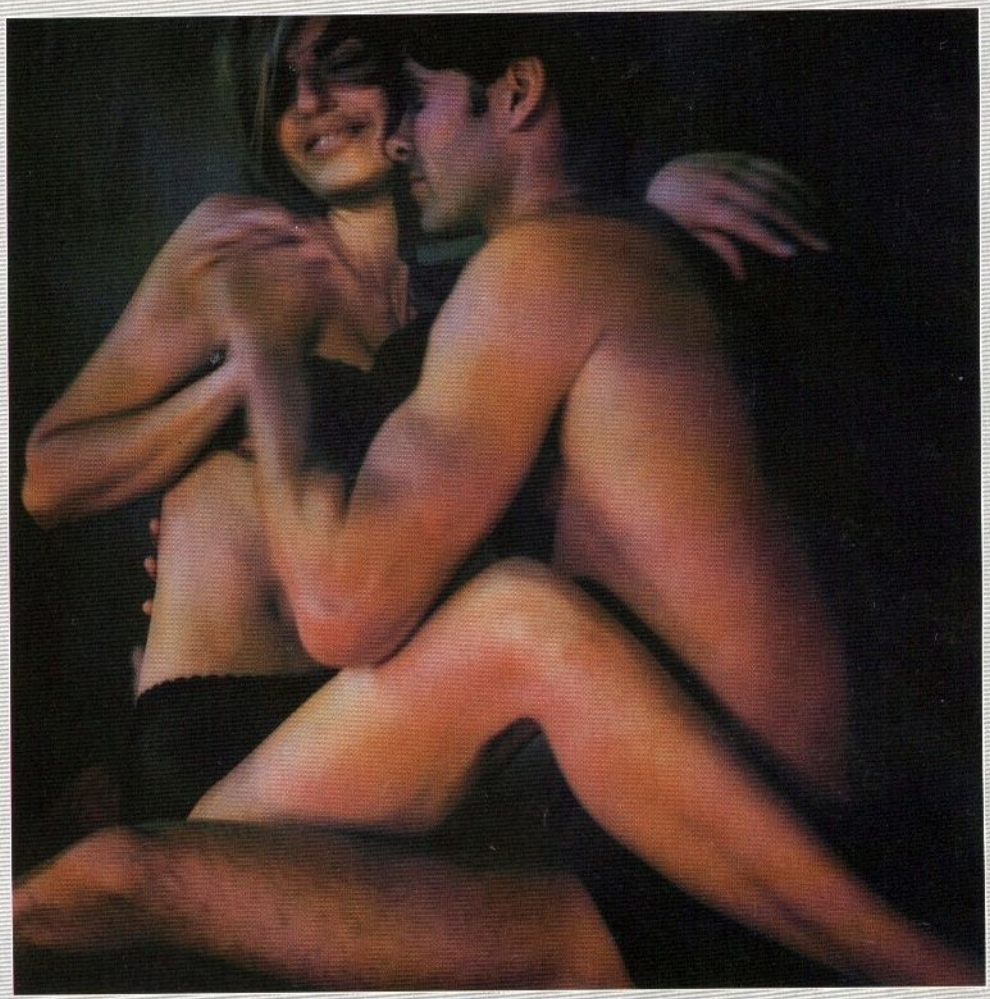
Регулярный секс укрепляет мышцы влагалища, делает их более эластичными. Благоприятно влияет на состояние слизистой оболочки вагины.

Спрячь ее кредитную карточку и кошелек

Две трети женщин заявляют, что шоппинг вполне адекватная замена секса. Если ты так не считаешь — см. выше.

Чем больше фруктов, тем...

Согласно данным исследований Джудит Сейфер из American Association of Sex Educators, Counsellors and Therapists, чем больше ты ешь фруктов, тем у тебя больше шансов на частый оральный секс со стороны подруги. Сперма мужчины, поглощающего большое количество натуральных сахаров, слаще и приятнее на вкус. ▸



Со знанием дела–II

Чем активнее ваша сексуальная жизнь, тем меньше сбоев в ее менструальном цикле и легче переносится предменструальный синдром.

Хороший повод

Поразмялся на тренажерах — и как можно скорее к ней. У тебя есть шанс на первоклассный секс. Аэробные упражнения повышают мозговую активность левого полушария и способствуют выбросу в организм возбуждающих эндорфинов. Поймай эту биохимическую волну, и все ощущения вплоть до оргазма взлетят до невиданных высот. Твоя задача — попасть домой не позднее чем через 40-50 минут после тренировки.

Секрет орального секса №4

Пусть она стоит. Эта позиция потребует некоторого напряжения твоей шеи, но зато очень многие женщины считают, что оргазм, достигнутый в вертикальном положении, сильнее прочих. Чтобы увеличить твои шансы на успех, она должна поставить одну ногу на стул, советует уже упоминавшийся доктор Берч.

Туши сигарету!

Результаты исследования, проведенного в Великобритании в начале этого года, свидетельствуют о том, что мужчины, бросившие курить, вдвое чаще занимаются сексом, чем те, которые продолжают оставаться в плену у этой привычки.

По мнению ученых, это прежде всего связано с тем, что в результате курения в организме понижается уровень тестостерона, сужаются артерии, уменьшается половое влечение и ухудшается эрекция.

Ты будешь приятно удивлен, когда через некоторое время после расставания с сигаретами услышишь, что твои собственные вздохи удовольствия не сопровождаются похрюкиванием и посвистыванием в твоих же собственных бронхах.

Со знанием дела–III

Секс — одно из самых эффективных снотворных, не обладающее нежелательными побочными эффектами (если грамотно предохраняться, естественно).

Со знанием дела–IV

Женщины, проглатывающие мужскую сперму в процессе орального секса, увеличивают на 50% свои шансы проскочить период беременности без осложнений. В результате регулярного воздействия спермы потенциального отца ребенка у женщины может развиться иммунитет, который поможет избежать преэклампсии (поздний токсикоз беременных).

Секрет орального секса №5

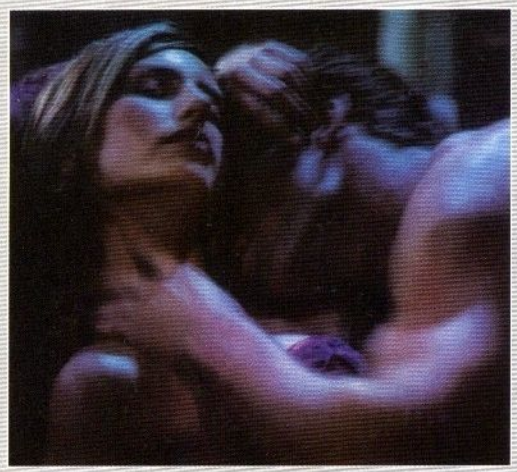
Не уподобляй язык терке для моркови. Понежнее... Точнее так: будь чуть тверже, когда ласкаешь клитор, и совсем уж мягким, когда все остальное нежное. Ну и, конечно, позаботься о том, чтобы язык не был сухим. Лучшее средство для быстрого и обильного слюноотделения — долька лимона или кислое яблоко.

Хорошая новость для нее

15 минут (можно и больше) — и боль прошла. Это не реклама болеутоляющего для головы. Это реклама секса. Эндорфины в ее организме во время секса выделяются. А они не хуже любого анальгина-солпадеина боль убивают. Кроме того, кровь от головы к гениталиям устремляется — еще один потенциальный виновник головной боли повержен. Не говоря уж о том, что расслабление мышц — верный спутник оргазма — действенно и для ее шеи. То есть еще одну причину боли ликвидирует. Донеси до нее эту информацию и не бойся повторов. Главное, чтобы она как можно крепче засела в ее голове. И больной, и здоровой.

Плохая новость для тебя

Ну не то чтобы совсем плохая. Но все же... Согласно сухим и бескомпро- ▸



миссным данным статистики, 83% мужчин совершенно ничего не имеют против fellatio. Увы, их взгляды разделяют лишь 57% женщин. Хотя, с другой стороны, фифти-фифти тоже не самое плохое соотношение. Тем более плюс 7% в твою пользу.

Новость как новость

Согласно исследованиям американских сексологов, женщины, позволяющие себе пофантазировать на сексуальные темы, куда выше оценивают качество собственной сексуальной жизни с супругом, чем те, которые непрерывно думают о том, как работать, работать и работать, или учиться, учиться и учиться.

Невозможного — нет

Уже упомянутый д-р Берч из Огайо утверждает, что очень неплохо во время орального секса позволить ей сжать ноги в положении лежа на спине. Мышцы таза, на которых лежит львиная доля ответственности за оргазм, работают в такой ситуации с максимальным КПД.

Если у кого возникает сомнение по поводу совместимости подобной позы с оральным сексом, напоминаем: у подавляющего большинства женщин анатомическое строение гениталий позволяет ласкать клитор в данном положении.

Она-то себя знает

«Женщины гораздо более четко, чем мужчины, различают оргазм, достигаемый при мастурбации, и коитальный оргазм», — пишет Игорь Кон, доктор философских наук, социолог, психолог, наш научный эксперт и автор популярной книги «Введение в сексологию».

А ты знаешь?..

А ты-то знаешь о том, что существует femoral intercourse (т.е. межбедерное соитие — в переводе МН)? Мы-то, конечно, уже знаем, потому что прочли книжечку Joy of Sex потомственной британки Митчел Бизли. По этому поводу там написано вот что: «Это секс без проникновения во влагалище. Член функционирует на уровне половых губ и клитора между плотно сжатыми бедрами. Наибольшего эффекта для обоих партнеров можно добиться в позе «валет», когда нижняя и наиболее чувствительная часть головки члена вплотную контактирует с гениталиями партнерши». Ни убавить-ни прибавить, спасибо г-же Бизли!

Стоять! Смирно!

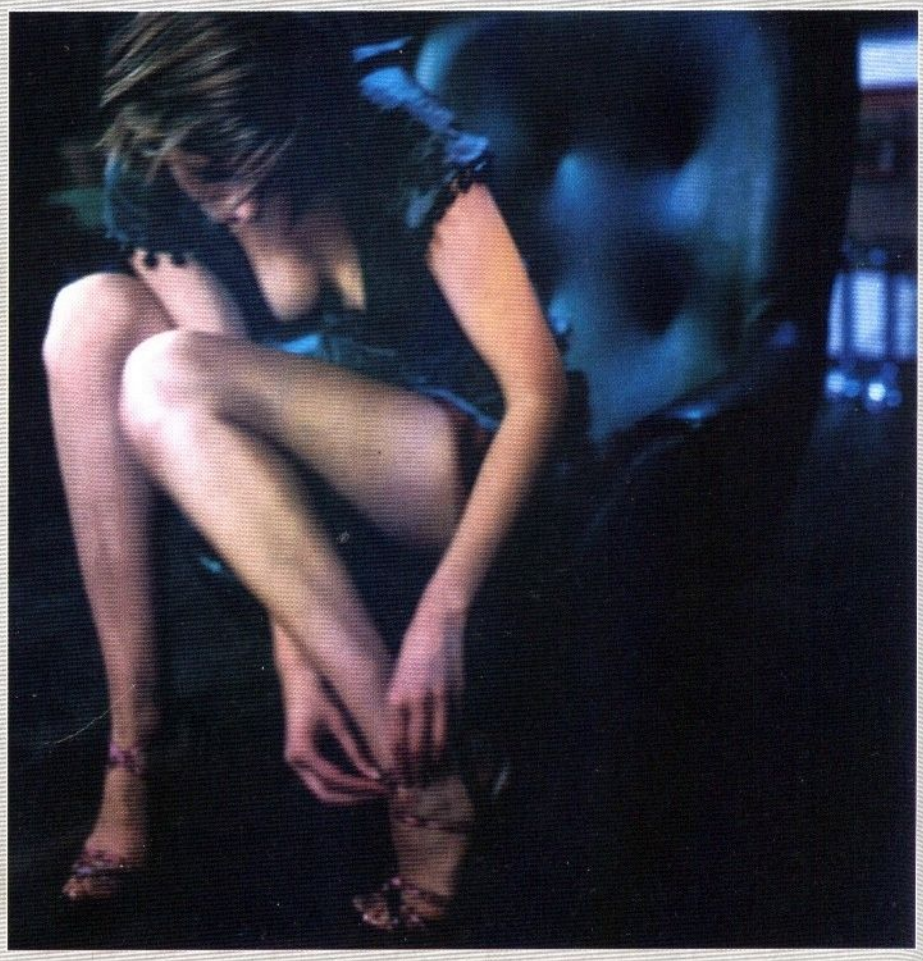
Не спеши с облегченным вздохом откидываться в сторону после эякуляции. Оставь его там, где ему было только что очень хорошо. Согласно результатам исследований американских топ-сексологов Masters and Jonson, чем активнее ты практикуешь подобные задержки, тем продолжительнее и управляемее твоя эрекция. Да, и еще, со временем можно достигнуть совершенства (и твоя партнерша тебе поможет) — восстанавливая эрекцию без расхолаживающего вас обоих перерыва.

От каждого — по уму

Исследования показывают, что каждый мужчина хотя бы раз в жизни видел эротический сон, который довел его до оргазма. Те же исследования свидетельствуют: чем выше образовательный уровень — тем разнузданнее сны.

Кофе в постель

Любопытные результаты получили исследователи Мичиганского университета, опросив 744 супружеские пары старше 60 лет. Из тех, кто пьет кофе ежедневно, сексуально активными назвали себя 62%. А из тех, кто не пьет, — 32%. MH



«Одной черной-

Фредди Крюгер — всегда с тобой. Человек любит пугать и пугаться. Пугать — для самоутверждения, естественно. Пугаться? Ну так, на всякий случай. Чтобы не было мучительно скучно, например. Короче, ох уж эти сказочки, ох уж эти сказочники... Конечно, времена нынче не те. Змеи-Горынычи уменьшились до размеров хот-догов, лешие — до чупа-чупсов на палочке. Но легенд о них меньше не стало. Городских таких легенд, цивилизованных...

Сколько раз в детстве тебя морочили байками о том, как морковка улучшает зрение, а стакан кефира прибавляет год жизни? И ты давился морковкой, представляя, как делавары присвоят тебе гордое имя «Чингачгук Орлиный Глаз». Мирился с кефиром и, судя по количеству выпитых стаканов, почти обеспечил себе бессмертие. Тебя обманули. Морковка и кефир вышеописанными магическими свойствами не обладают. Мы собрали коллекцию из наиболее распространенных сказочек и решили разобраться с помощью специалистов, где ложь, а где намек, добрым молодцам урок...

Проглотив жевательную резинку, заработаешь заворот кишок

Ужасная картина предстает воображению! Желудок и кишки намертво слиплись в единый ком из-за коварной жвачки, выполняющей роль суперклея. Конечно, это ерунда. Скорее всего, проглоченная жвачка благополучно покинет пределы организма через черный ход.

Фото: Adam Weiss

«В черной ночью...»

Сказки о вкусной и здоровой пище

Однако это не повод ее глотать. Кое-какие проблемы все же могут возникнуть, особенно если она содержит искусственные подсластители типа сорбитола. Худшее, что может произойти, — метеоризм и понос с сопутствующей болью в животе, и то маловероятно.

От текилы крыша едет иначе, чем от других алкогольных напитков

Текила в моде — и поэтому стала предметом культа. Возможно, именно шумиха способствует возникновению этого мифа. Исследования, проведенные в американских лабораториях (а не в редакции Men's Health), показали, что все виды алкогольных напитков действуют одинаково.

Вода подавляет аппетит

Если бы так! Выпив три литра воды перед обедом, ты перебьешь себе аппетит постоянными перебежками из кухни в туалет. Но чувство голода не уменьшится. Потребление воды и пищи организмом проходит по разным статьям его бюджета. Известно, что тарелка супа, сваренного из курицы, овощей и риса, насыщает больше, чем такое же количество жареной курицы с гарниром из риса и овощей, запитых стаканом воды. Эффект чисто психологический.

От конфет в зубах появляются дырки

Помнишь душераздирающие плакаты в детской поликлинике? С тоской ожидая своей очереди к зубному, ты лелеял перевязанную щеку и читал на стене поучительную историю про недальновидного мальчика Глеба (Чебурашку, зайчика или Незнайку), который пожирал конфеты килограммами, пока возмездие не настигало его в виде бормашины (внутри все обрывается), и, пройдя через адские муки, герой добродетельно переходил на морковку (она всегда была нарисована огромная, размером с героя), тем более что от морковки улучшается зрение. ▸

Прочь, видение! Сам по себе сахар не портит зубов. Кариес развивается в результате деятельности бактерий, которые ведут свою разрушительную работу в течение того времени, пока остатки пищи находятся на зубах и между ними. Некоторые сласти таких следов почти не оставляют, например мармеладки, простой шоколад. Гораздо хуже ведут себя всякие печенья, необязательно сладкие, чипсы, орехи, сухофрукты. Они-то и застревают между зубов. После такой пищи почисть зубы или жуй орбиты-риглисы без сахара.

В стакане фанты или пепси-колы за ночь растворяется трехкопеечная монета

Враки. Мы нашли старую монетку и проверили. Не растворяется.

Заказывая в ресторане стейк с кровью, ты рискуешь отравиться

Болезнетворные бактерии развиваются на срезе, а не внутри мяса, тем более если его не прокалывали. Для того чтобы уничтожить микробы на поверхности, достаточно обжарить мясо с обеих сторон до образования корочки. А внутри стейка мясо может быть розовым.

Свинина — это белое мясо

С точки зрения свиньи, возможно, мясо у нее белое, а кровь голубая. Однако диетологи полагают, что свинина по своим диетическим свойствам ближе к говядине, чем к курице. Свинину считают розовым мясом. Если свинина нежирная, то она приближается к курице: стограммовая порция содержит 160 ккал и 5 г жира, в то время как в такой же порции жареной курицы без кожи 140 ккал и 3 г жира.

Если очень хочется, значит, организм требует

Ты наяриваешь сало, приговаривая «Та я с него балдею», как тот хохол из анекдота? Не тешь себя надеждой, что это твое тело испытывают острую нехватку жиров и дает сигнал сознанию срочно пополнить запас. Порция жареной картошки в лучшем случае поможет тебе расслабиться и получить удовольствие, но твое страстное желание съесть сразу пять пакетов чипсов — обычное обжорство, а не тайный зов изнуренной плоти.

В жаркую погоду кофе, прохладительные напитки с добавлением кофеина и алкоголь выводят из организма жидкость

Кофе и кола обладают мочегонным действием, но не таким уж выраженным — разница с обычной водой небольшая. А вот алкоголь действительно сильный диуретик. Чтобы в жару и при физических нагрузках поддерживать нормальный водно-солевой баланс, лучше всего употреблять напитки с высокой степенью минерализации.

Некоторые продукты работают сжигателями жира

Этими чудесными свойствами молва наделяет то грейпфруты, то ананасы. Они могут стать помощниками в обмене веществ, но это, скорее всего, никак не отразится на твоей фигуре. Сравни «сжигательные способности» напалма и зажигалки — и ты получишь представление, насколько эффективнее сходить в тренажерный зал, чем заедать гамбургеры ананасами.

Если ешь виноград с косточками, заработаешь аппендицит

И правда, причиной воспаления червеобразного отростка иногда являются неперевариимые частицы пищи, например шелуха от семечек. Но добиться засорения аппендикса можно лишь путем многолетнего самоотверженного и изнурительного лузганья семечек. А сколько уж винограда для этого надо съесть, вообще трудно себе представить.

Морковка и кефир магическими свойствами, увы, не обладают.

Вся минеральная вода берется из святых источников

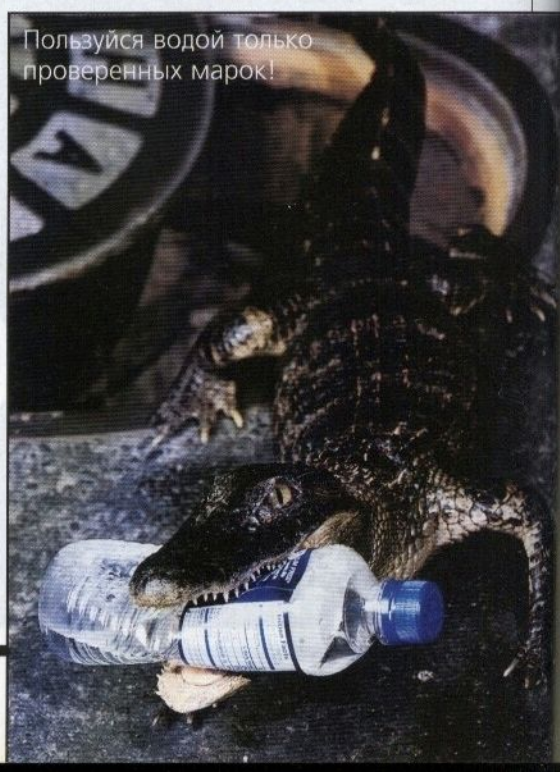
Минеральная вода в бутылке всегда вкуснее и чище, чем та, что идет из-под крана. Дело в том, что разлитая в бутылки вода тщательно проверяется, из нее извлекаются вредные соли, она проходит радиологический контроль. Но не секрет, что зачастую вода из бутылки добывается не из глубинных артезианских колодцев, а из тех же источников, что и водопроводная, только подвергается очистке. Пользуйся водой проверенных марок, так как на рынке много подделок.

Если женщина будет есть много капусты, у нее увеличится бюст

Те, кто дает этот совет, обещают, что очень скоро грудь станет такого же размера, как капустные кочаны. Это веское заявление не может не покорить воображение. Но хотим огорчить слабую половину человечества, капуста — очень полезна, однако на размер груди все-таки не влияет. А мужчин просим: не заставляйте подружек, как кроликов, поглощать капусту только ради этих корыстных целей. В конце концов не в этом счастье.

Самый полезный продукт на все времена — черная зернистая икра

Действительно, она полезна ослабленным, вяленьким и бледненьким потому, что содержит аминокислоты и белки, которые легко усваиваются. Но есть черную икру каждый день... Даже если кошелек тебе позволяет, не забывай о том, что содержащиеся в ней пурины способны приводить к образованию камней в почках, да и куда деться потом от прыщей, которые ни с того ни с сего (после плотной икорной диеты) начнут вылезать на самых видных местах? ▸



Пользуйся водой только проверенных марок!

Уличный фаст-фуд: кто смел, тот и съел

Начинку для общепитовских пирожков и пельменей делают из кошатины

Если покупать пирожки у бабульки близ метро, то гарантий, конечно, никаких нет. Начинка, даже из говяжьего фарша, может быть безбожно жирной и вызовет затяжную изжогу, не говоря уже об ущербе, нанесенном правильному рациону. Качество пельменей в пачках постоянно контролируется, однако и там ты едва ли найдешь полноценный мясной фарш. В начинку большинства сортов пельменей входят соевые заменители мяса, безвредные, но невкусные. Так что посмотри описание ингредиентов на упаковке.

Чтобы похудеть, надо употреблять нерафинированное растительное масло

Любое растительное масло, вне зависимости от степени очистки, содержит примерно 120 ккал на столовую ложку. Другое дело, что растительное масло выигрывает в сравнении с маргарином или сливочным маслом за счет содержащихся в нем мононенасыщенных жиров, препятствующих накоплению холестерина в нашем организме.

Морковь полезна для зрения

Ты можешь наворачивать морковь центнерами, но от этого не станешь видеть сквозь стену. Дело в том, что действительно полезным для глаз элементом, содержащимся в моркови, является жирорастворимый витамин А. Это значит, что твой организм может усвоить его только в присутствии жиров. Так что морковь без ложки сметаны или кусочка сливочного масла полезна только для кишечника, а никак не для глаз.

В рыбных консервах много фосфора, поэтому они незаменимы для хорошей работы головного мозга

Сразу вспоминается агент Клаус, требовавший у Штирлица ящик хороших сардин. Чем это кончилось для Клауса — ты помнишь (наверное, сардин у Штирлица не было). А если говорить серьезно, то значительно большее количество фосфора содержится в фасоли, горохе, крупах (овсянка, перловка), орехах, петрушке, капусте, чесноке и шпинате. К тому же если есть возможность не есть консервы — не ешь их.

Не заставляй свою подружку поглощать капусту в корыстных целях!

Если разгрызть вишневую или абрикосовую косточку, то умрешь от отравления

Ну это уж слишком! Количество цианистых соединений, содержащееся в ядре вишневой или персиковой косточки (они там действительно есть!), настолько мало, что не стоит опасаться летального исхода, а пытаться свести счеты с жизнью этим способом тем более вряд ли получится.

Арбузы улучшают память

Откуда взялось это утверждение, не совсем понятно. Мы располагаем достоверными сведениями лишь о том, что арбузы промывают почки и усиливают диурез. Их влияние на память крайне сомнительно.

Бананы повышают потенцию

Уж мы их ели, ели, но... Видимо, сия легенда отражает чисто механистический подход к проблеме. Если идти этим путем, то тогда баклажаны или полуметровые огурцы — безусловное решение всех проблем.
Бананы действительно полезный продукт — в них много калия и природных сахаридов, но энергетическая ценность значительно выше, например, у изюма, инжира или чернослива. Так что на банан надейся, но сам не плошай!

Яйца самые полезные — весной и осенью

Это утверждение, по-видимому, сохранилось с времен царя Гороха, когда куры клевали природные корма. Ныне птички едят комбикорм, и им абсолютно безразлично, лето на дворе или зима. Что касается потребления яиц, то увлекаться ими особенно не стоит — живой холестерин. А вот если есть возможность отведать яйцо, которое из-под курицы, общавшейся с петухом, то упускать ее не надо. Оно значительно полезнее, да и вкус просто незабываемый.

Какой едок, такой и работник

Эта народная поговорка полностью опровергнута наукой, и никакой связи между объемом поглощаемой пищи и способностью свернуть горы нет. Напротив, доказано, что после сытного обеда человеку свойственно впадать в состояние, близкое к анабиозу, под воздействием эндорфинов — наших внутренних наркотических веществ, вырабатываемых после еды в головном мозге. Если предстоит тяжелая физическая работа, то наедаться до отвала не стоит, лучше ограничиться, к примеру, геркулесовой кашей и сладким чаем, в перерывах поддерживая себя яблоком или орехами.

Кто на новенького

Автор: **Виталий Танин**

Любая смена работы — это всегда стресс, даже если на новом месте тебе предложили в сто раз меньше работать и в сто раз больше получать, а кофе к тебе приставили варить блондинку с голубыми глазами... нет, лучше твоего бывшего начальника господина Барбосова. (Мы, конечно, знаем, что такое случается очень-очень редко, но почему бы и не помечтать?)

Тем не менее первое время ты, вероятнее всего, будешь чувствовать себя неважно. И не только потому, что господин Барбосов преотвратительно варит кофе. А потому, что, во-первых, любая смена налаженного ритма жизни заставляет человека испытывать эмоциональные перегрузки, а во-вторых, тебе придется поначалу проходить «контроль качества» со стороны новых коллег и руководства. Что никому не добавляет психологического комфорта.

Но ты можешь сделать этот сложный период жизни менее драматичным и более коротким, если будешь придерживаться следующих «Правил для новичка».

Правило №1
Пунктуальность

Безусловная аксиома для всех новичков: в первый день ты должен явиться на работу вовремя. Хорошо, если ты и в дальнейшем будешь отличаться отменной пунктуальностью, но первый день — это святое. На пороге офиса нужно появиться ровно за пять минут до назначенного времени, и никакие

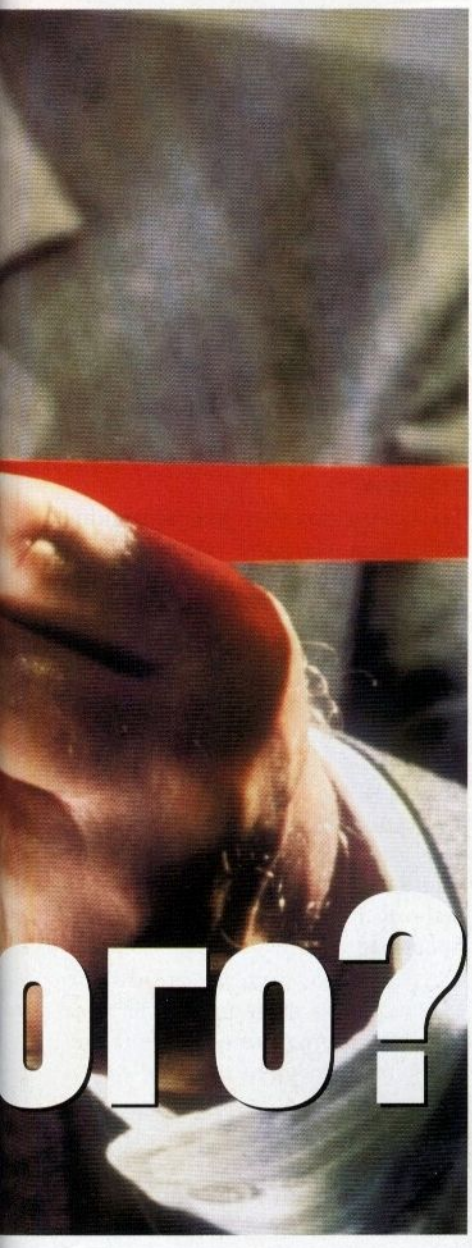


Фото: The Image Bank

чрезвычайные обстоятельства — сбежавшие из зоопарка слоны, налет ливанских террористов на булочную рядом с твоим подъездом или внезапный приступ сибирской язвы — не должны тебе помешать. Встань за два часа до выхода. Если едешь на машине, на дорогу положи время, за которое ты сможешь туда доехать, плюс максимальное время, которое ты когда-либо проводил в пробке на этой трассе.

Все это звучит банально, но только до тех пор, пока ты сам не оказался в этой пробке, с живым интересом наблюдая, как стрелки часов неумолимо подползают к роковой черте.

Правило №2

Покровительственная окраска

Знаешь, почему тиранозавры вымерли сто миллионов лет назад, а их современники хамелеоны до сих пор живы-здоровы? Потому что хамелеоны умели принимать покровительственную окраску, а тиранозавры уж слишком выделялись на фоне всех этих папоротников. (Ученые-эволюционисты имеют на этот счет и другие теории, но мы их сейчас рассматривать не будем.)

Придя на первое интервью в компанию, не забудь посмотреть, какой стиль одежды принят у твоих потенциальных коллег. Если все ходят в костюмах, приходи в костюме. Если в компании царит демократический дух, то не стоит никого потрясать безукоризненным английским кроем твоего пиджака — джинсы и свитер будут намного уместнее.

Это не значит, что нужно переделывать самого себя — выждав некоторое время, ты без опаски сможешь принять естественный для тебя облик. Но тогда ты уже станешь своим и вместо: «Вы видели, что за чудо в перьях нам подсунули?» твои коллеги будут говорить: «Серега как всегда во фраке» или «Борис Андреевич у нас большой либерал в одежде».

Правило №3

Коммуникации

Итак, ты уже работаешь на новом месте. Тебя окружают милейшие, симпатичнейшие люди, которых всех как-то зовут. Причем как, неизвестно. Хуже всего, если ты прошел церемонию официального представления. Сотрудники оказываются перед тобой в выигрышном положении: они-то без труда поняли, что тебя зовут Ваня, а вот тебе пришлось запоминать сразу семнадцать имен, и ты их, конечно, все сразу забыл.

Известно, что первое время всех коллег зовут «Извините меня, пожалуйста...» Но долго так продолжаться не может. Чтобы расшифровать всех мистеров X и мадам N, прибегни к трем тактикам:

- Внимательно слушай, как сотрудники обращаются друг к другу.
- Выясни еще раз имена всех у наиболее понравившегося тебе человека.
- Скопируй себе, если возможно, штатное расписание.

Результаты исследований заноси в список, чтобы не забыть все заново. Кроме того, в этот же список недурно поместить и краткие сведения о каждом сотруднике — у кого день рождения на следующей неделе, у кого эрдельтерьер Стасик, у кого сын-двоечник, а кто помешан на садоводстве. С такой шпаргалкой ты быстро разберешься в местных коллизиях, станешь полноправным участником бесед и не будешь советовать Анне Ивановне решить проблемы ее отпрыска путем купирования пятых пальцев на его задних лапах.

Желательно вести такие записи незаметно от коллег, дабы не быть заподозренным ни в шпионаже, ни в слабоумии (понимаешь, им-то кажется, что они все такие яркие и необычные люди, что не запомнить их невозможно).

Первый отпуск положен новому сотруднику не раньше чем через полгода после начала работы.

Правило №4

Первые 4 недели

Первое время лучше не стараться привлекать к себе лишнего внимания — его тебе пока и так хватает в избытке. Любая инициатива новичка может рассматриваться «старослужащими» как покушение на их права — лучше слегка переборщить со скромностью, чем прослыть беспардонным нахалом. Четырех недель вполне хватит, чтобы к тебе привыкли и не ждали от тебя неприятных сюрпризов. Поэтому в первые четыре недели...

- Не избавляйся от вещей своего предшественника — от всех этих наклеек на мониторе, кактусов на компьютере и пластмассовых зайчиков с подоконника.
- Не назначай в офисе встреч со своими знакомыми.
- Не разговаривай по телефону о личных делах слишко часто и больше пяти минут. ▸

Не забывай демонстрировать новым коллегам, что ты завален важными делами.

- Не устраивай на своем рабочем столе выставку фотографий твоих близких.
- Не критикуй. Ни людей, ни проекты.
- Не предлагай всем в срочном порядке перейти на новый метод работы. Вообще, поосторожнее выдвигай гениальные идеи.
- Не передвигай свой стол на более удобное место.
- Не болей.

Все это ты успеешь сделать потом.

Правило №5

Разберись в связях

В любой компании есть свои подводные камни, которые непосвященному трудно заметить и обойти. Пока ты не разберешься в истинной подоплеке отношений между людьми, ты всегда имеешь шанс сделать сказочную глупость.

▽

Ситуация

Ты доверчиво рассказал бухгалтеру Ивановой, что ваш шеф показался тебе консервативным и очень старомодным.

Проблема

Бухгалтер Иванова — самый большой доносчик в компании. В этот самый момент она сидит в начальственном кабинете и, схватившись рукой за левую грудь, с жаром тебя закладывает.

▽

Ситуация

Ты сказал коллеге, что находишь референта Петрову сексапильной, но вульгарной.

Проблема

Референт Петрова — дочь этого коллеги. Может быть, он и согласен с твоим определением, но...

▽

Ситуация

Ты громогласно поинтересовался, что за умник печатал документ, лежащий у тебя на столе: в нем 40 орфографических ошибок.

Проблема

Ты и сам мог догадаться, что это сделал кто-то из твоих коллег. Так что учти — этот человек сейчас тебя очень не любит.

▽

Ситуация

Ты долго хвалил сотруднику Сидорову сотрудника Кузькина. Говорил, что Кузькин произвел на тебя впечатление хорошего специалиста и приятного человека.

Проблема

Сотрудник Сидоров ненавидит сотрудника Кузькина, о чем известно всем в компании, за исключением таких вот желторотых новичков.

Правило №6

Проси о помощи

Эффективность работы новичка в компании всегда меньше, чем у старого сотрудника. Потому что у новичка слишком много проблем.

- Он не знает, что ему нужно делать.
- Он не знает, где что лежит.
- Он не знает, как работает факс ▸

Фото: Tony Stone Images/Nick Vedros

этой системы, поэтому на всякий случай старается обходить стороной хитроумную машинку.

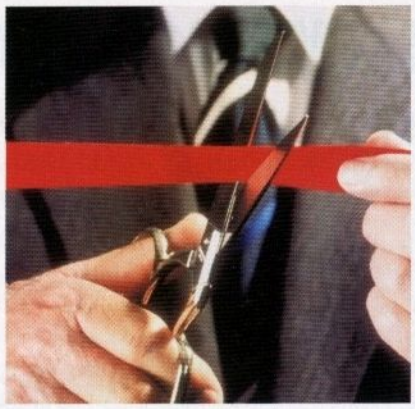
- Ему незнакомы названия фирм-партнеров и имена их представителей.
- Он не понимает, что ему говорят, когда слышит, что проект «Р. Р. W2» перемещается в третью декаду из-за проблем с «УДАВАМИ». Он вообще подозревает, что над ним неудачно пошутили.
- Ему невдомек, что салат «О, травный!» в столовой нельзя покупать никогда и ни при каких обстоятельствах. Вдобавок он не знает, на каком этаже находится уборная.

Чтобы избавиться от этих проблем, нужно прибегнуть к самому простому способу, которым почему-то многие новички пренебрегают. А именно: не стесняться просить людей о помощи. Пусть ты таким образом высказываешь свою неосведомленность — никто и не ждет, что, едва окинув орлиным взглядом ситуацию, ты немедленно вольешься в общий ритм работы. Пусть секретарша вылезет из косметички на десять минут и научит тебя обращаться с оргтехникой, пусть коллега за соседним столом потратит полчаса своего драгоценного времени и введет тебя в курс дела. А под конец рабочего дня отлови наиболее общительного человека и пригласи его на пару кружек пива, честно признавшись, что желаешь получить побольше информации о методах работы компании и имеющихся проектах.

Не бойся показаться назойливым: чем больше сил вложат в твое обучение коллеги, чем «дороже» ты им обойдешься, тем скорее они привыкнут к тебе и научатся считать своим.

Правило №7
Перетруждайся

В этом мире все устроено очень несправедливо. Мнение о тебе — и у начальства, и у сослуживцев — формируется именно тогда, когда ты менее всего способен себя показать — в первые недели работы на новом месте. В это время выносится окончательный вердикт относительно твоих способностей и возможностей, и пересмотру этот вердикт подлежит лишь с большим скрипом. Тебе не остается ничего другого, как обернуть это в свою пользу. А именно: первые недели лезть из кожи вон, доказывая, какой ты трудолюбивый и всезнающий. Остаться после работы? Нет проблем! Сделать за день ровно в два раза больше, чем тебе положено? С превеликой радостью! А болеть гриппом во время эпидемии будет кто угодно, только не ты: само воплощение здоровья и мощной иммунной системы.



Не волнуйся, ты потом отыграешься. Но только после того, как все вокруг убедятся, что ты более надежен, чем каменная стена, которая, собственно говоря, подвергается со временем выветриванию и обветшанию, в отличие от тебя. Люди с трудом меняют свои взгляды, так что раз заработав себе хорошую репутацию, ты еще долго сможешь пожинать плоды своей дальновидности.

Правило №8
Не падай духом

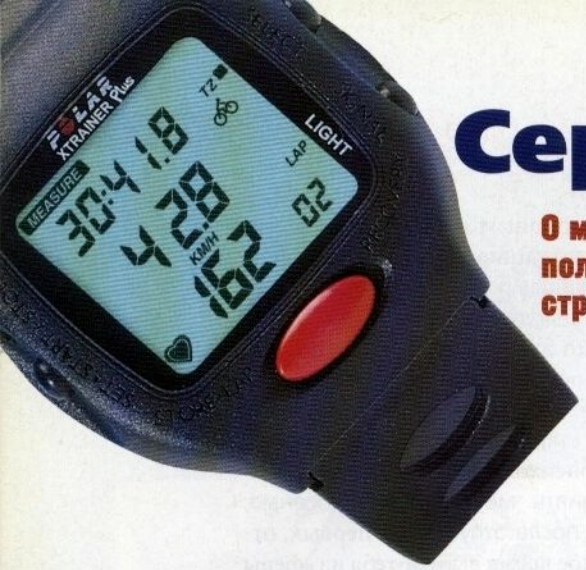
Трудно? Возвращаясь домой, ты чувствуешь, что устал как психически, так и физически, что голова кругом идет и спину ломит и что жизнь — штука скучная и беспросветная?

По мнению социопсихологов, депрессия и физическое переутомление настигают более 70% всех новых сотрудников. Пока человек не может определиться со своими обязанностями и полномочиями, пока ему не обеспечена поддержка коллектива, пока весь ритм его жизни нарушен, организм переживает стрессовую ситуацию, которая приносит негативные результаты и для здоровья, и для душевного состояния.

Так что это процесс естественный и распространенный. Другое дело, что тебе от сознания данного факта легче не становится. Что рекомендуют социопсихологи в этом случае?

- ✓ Менять место работы осенью, сразу после отпуска. Во-первых, отпускное время вырвет тебя из сферы интересов твоей прежней работы, во-вторых, отдохнувший на солнце и напитавшийся витаминами организм легче переживет нагрузки.
- ✓ Особое внимание уделить планированию своего рабочего дня. На прежнем месте работы тебе не приходилось делать большого количества записей в ежедневнике — ты легко мог держать все, что нужно, в голове, поскольку хорошо ориентировался в ситуации. Но на новом месте тебе приходится тратить гораздо больше сил, чтобы все вспомнить и организовать, поэтому ежевечернее записывание того, что тебе надлежит сделать завтра, сослужит тебе хорошую службу.
- ✓ Обязательно заниматься в это время спортом, лучше всего на свежем воздухе. Физические нагрузки отвлекут тебя от проблем и подготовят организм к борьбе со стрессовыми ситуациями.
- ✓ Доставлять себе в этот период побольше радостей: не отказываться от свиданий с девушками, больше общаться с друзьями и вести достаточно активный образ жизни, чтобы не зацикливаться исключительно на своих трудовых проблемах.
- ✓ Спать не меньше 8 часов в сутки. Жаль, что в сутках всего 24 часа, которых не хватает на то, чтобы выполнить все эти замечательные рекомендации... Ну так выполни хотя бы некоторые из них. MH

Испытательный срок с сокращенным жалованьем и правом расторжения трудового договора без компенсации может быть разным у разных компаний — от 4 недель до 6 месяцев. Испытательный срок больше 6 месяцев незаконен.



Сердцу не откажешь

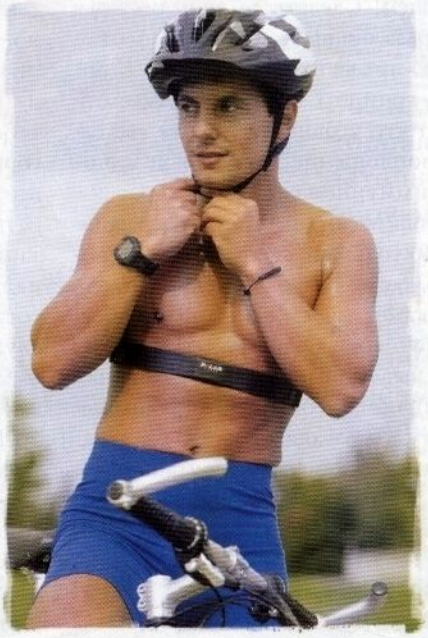
О мониторах сердечного ритма мы уже писали, и не раз. И всегда получали мешки писем от читателей. Мы не в силах отказать страждущим и отвечаем на самые животрепещущие вопросы.

Купил себе самую крутую модель монитора сердечного ритма Polar Vantage NV. Ношу его уже полгода, а вес мой так и не снизился. Как же так?

Само по себе ношение монитора не делает человека здоровым и не приводит к снижению веса. Монитор позволяет наилучшим образом дозировать физические нагрузки, достигая максимального оздоровительного эффекта и не нанося вреда организму. Попробуйте со своим монитором бегать, прыгать, ездить на велосипеде, поднимать тяжести, почаще встречаться с красивыми девушками. Делать это надо не реже трех раз в неделю хотя бы по 30 минут. Советуем при этом учитывать рекомендации прибора, и тогда успех гарантирован. Если же трудно разобраться в показаниях самого крутого монитора, купите себе более дешевую, но более легкую в использовании модель, например Beat, Tempo, Favor. SmartEdge — «умный» монитор — сам определит оптимальную для вашего сердца зону нагрузки в зависимости от самочувствия и подсчитает расход калорий.

Очень люблю заниматься спортом вместе со своей девушкой. Купил ей такой же монитор, как и себе. Но когда мы рядом, приборы сходят с ума — их показания постоянно скачут! Неужели наша любовь так сильна, что даже электроника не выдерживает? Что же нам делать?

Любовь не виновата. Просто ваши аппараты работают на одной частоте и мешают друг другу. Одному из вас надо заменить свой монитор на модель с кодированной передачей сигнала. Модели с пиктограммой CODED или OwnCode позволяют избежать интерференции с другими мониторами. Незаменимая вещь при тренировках в группах. Из последних разработок этим свойством обладает модель Coach. У нее есть еще одна новая функция Interval Trainer — она позволяет программировать индивидуальные тренировки, устанавливая оптимальное количество интервалов, время максимальных нагрузок и восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС). Особенно удобно в этой модели то, что она не требует специального интерфейса для ввода данных в компьютер — информация передается звуковыми сигналами на микрофон, подключенный к звуковой карте компьютера.



Я увлекаюсь разными видами спорта — и на лыжах бегаю, и на велосипеде люблю погонять, и в шахматы поиграть. Что же мне для каждого вида спорта покупать разные мониторы?

Да нет, хватит и одного. Просто выбирать его надо из линии «Мульти-спорт» — к ней относятся модели XTrainer Plus и Protrainer XT. Обе являются не только совершенными мониторами сердечного ритма, но и мощными велокомпьютерами. Измеряют скорость и общее время велопробега, пройденную дистанцию, могут высчитывать максимальную и среднюю скорость за тренировку, перепад высот и частоту педалирования (последние две функции — только у монитора XTrainer Plus). Друг от друга эти модели отличаются тем, что первая подключается через специальный интерфейс к компьютеру для обработки данных и планирования тренировочного цикла. Для шахмат они тоже подходят: противник будет так заинтригован загадочным трехстрочным дисплеем монитора, что обязательно прозевает хитрую комбинацию.

Перенес недавно инфаркт. Врачи советуют заниматься лечебной физкультурой под строгим врачебным контролем, то есть бегать, но — только вокруг электрокардиографа. Может ли монитор сердечного ритма облегчить мои страдания?

Непременно. На Западе мониторы Polar давно используют для реабилитации сердечных больных. Наиболее подходящие — Favor, Fitwatch, Pacer и SmartEdge. Так что обзаводитесь монитором, сбрасывайте присоски и удирайте от своего электрокардиографа куда подальше, где свежий воздух, птички поют, травка зеленеет и солнышко блестит. Однако с врачами периодически советоваться все равно надо.

Напоследок главный совет: выбирайте такую модель, которая по своим возможностям превосходит ваши сегодняшние потребности. Ведь монитор сердечного ритма позволяет в самые короткие сроки улучшать свою спортивную форму. Не успеешь оглянуться, как захочется большего. А ведь сердцу не откажешь.

Ответить на вопросы читателей нам помогла фирма "Спай-спорт" (Spey-Sport Ltd.), официальный представитель компании POLAR ELECTRO OY в России. Тел/факс: (095) 564-6592. E-mail: spey@cityline.ru http://www.user.cityline.ru/~spey

Автор: **Мустафа Хаиров**

«У меня есть проблема. С недавних пор у меня стали вдруг расти волосы на груди и спине. Более того, стал иногда появляться зуд, волосы стали седеть, а если жарко, то некуда деваться от ручейков пота. Я был просто вынужден состригать волосы. Коротко не могу — боюсь жесткой щетины, потом проблем не оберешься. Видны черные коротенькие волоски — совсем не эстетично. Ситуация хреновая: и так плохо, и иначе не лучше. Что делать? Не знаю, правильно ли делаю, а спросить неудобно. В косметический салон не пойдешь — не знаю, как примут...»

С уважением,
Алексей Г. (31 год)

Таких писем в редакцию приходит немало. Поэтому мы и решили поговорить о преимуществах и недостатках самых распространенных способов удаления волос с разных частей тела.

Ни пуха ни пера

Воскоэпиляция

Подходит для спины, шеи, ног, плеч.
В чем суть Начнем с хорошей новости: если твое тело местами похоже на начесанный мохеровый свитер, воскоэпиляция — это то, что надо! А теперь новость плохая: это больно (наклей на свою волосатую руку пластырь, а потом резко сдери — ощущение будет примерно то же). А теперь снова хорошая: на три месяца ты можешь забыть эту процедуру как страшный сон.
Технология Наиболее быстрым и эффективным является способ удаления волос при помощи специального аппарата с роликовой насадкой. Воск наносится тонким слоем, что позволяет избежать ожогов кожи. «Перед нанесением воска, кожу обрабатывают увлажняющим гелем, который подготавливает кожу и снимает боль, — говорит Ирина Попкова, косметолог салона красоты «Долорес» фитнес-клуба Petrovka Sports. — Затем наносится воск по направлению роста волос и удаляется специальными полосками в противоположном направлении. Остатки воска удаляют маслом или увлажняющим молочком. Для приостановления роста волос используют различные растительные экстракты». В завершение процедуры наносится успокаивающий крем. Продолжительность сеанса по удалению волос колеблется от десяти минут до получаса.
Повторный рост Первые робкие рецидивы появляются примерно через полтора месяца.
Болевые ощущения 9 из 10.
Спецоборудование Крепко стиснутые зубы.
Стоимость 17-22 у.е. за сеанс.

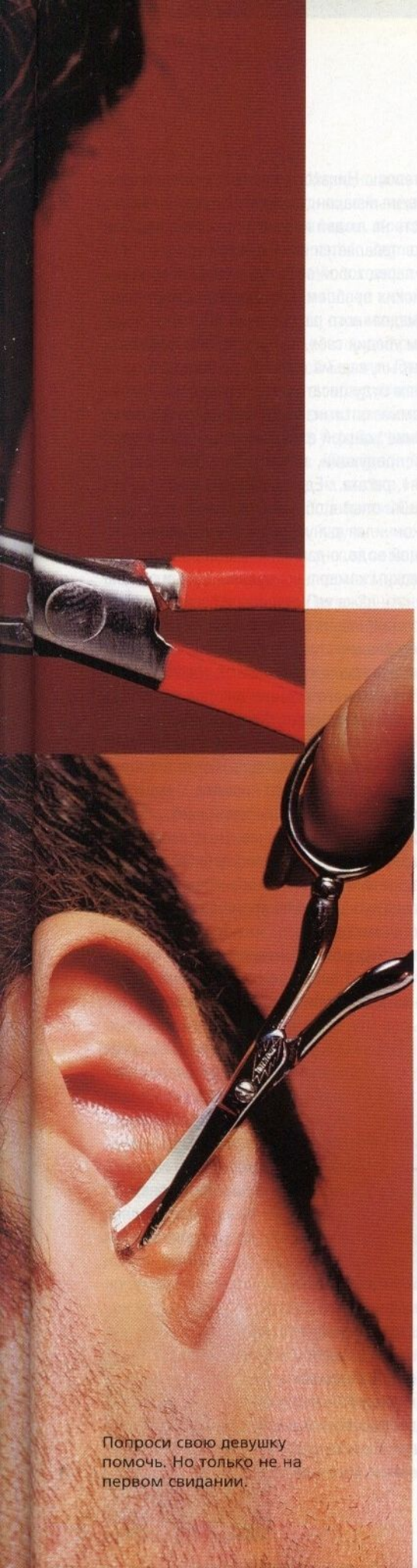
Выщипывание

Подходит для бровей.
В чем суть «А где этот, с зубными щетками? Еще не пришел?» Думаешь, они о ком так говорят? О тебе и твоих бровях! Скажи еще спасибо, что они у тебя не сросшиеся на переносице, а то бы вообще Бармалеем каким-нибудь величали. Или Билли Бонсом. И обижаться не стоит. А вот заняться бровями — пожалуй...

Бровьми союзен?.. Лепота!

Технология Забудь о бритве. Результат выглядит ужасающе и похожих наводит на мысли самые нелестные. И пусть тебя поддерживает сознание того, что все женщины делают это, а китайцы мужского пола в древности и с бородами своими расправлялись таким способом. Чтобы облегчить болевые ощущения, двумя пальцами свободной руки оттяни кожу вперед. Косметолог Людмила Панкратова из салонов красоты клубов World Class советует: «Дергать волосы нужно только в ту сторону, куда они естественно растут. В противном случае луковица скорее всего останется на месте и волосы вырастут в самом ближайшем будущем. В случае сросшихся бровей главное — не переусердствовать. Промежуток между ними не должен превышать ширину пальца. Из мохнатых бровей надо выдергивать самые длинные и нестандартные волосы».
Повторный рост Две-три недели.
Болевые ощущения 6 из 10.
Спецоборудование Щипчики с плоскими, тупыми и плотно сжимающимися концами. Острые пинцеты не подходят категорически.

Если едешь в цивилизованную заграницу не без мысли о шопинге, ищи там прежде всего то, чего у себя на родине не купишь ни за какие деньги. Потому, что о таких полезных мелочах наши доблестные импортеры не задумываются. Простой пример — механическая машинка для стрижки волос в носу. Стоит она примерно $20. А служит долго и верно.



Попроси свою девушку помочь. Но только не на первом свидании.

Стоимость Равна стоимости хороших щипчиков.

Стрижка

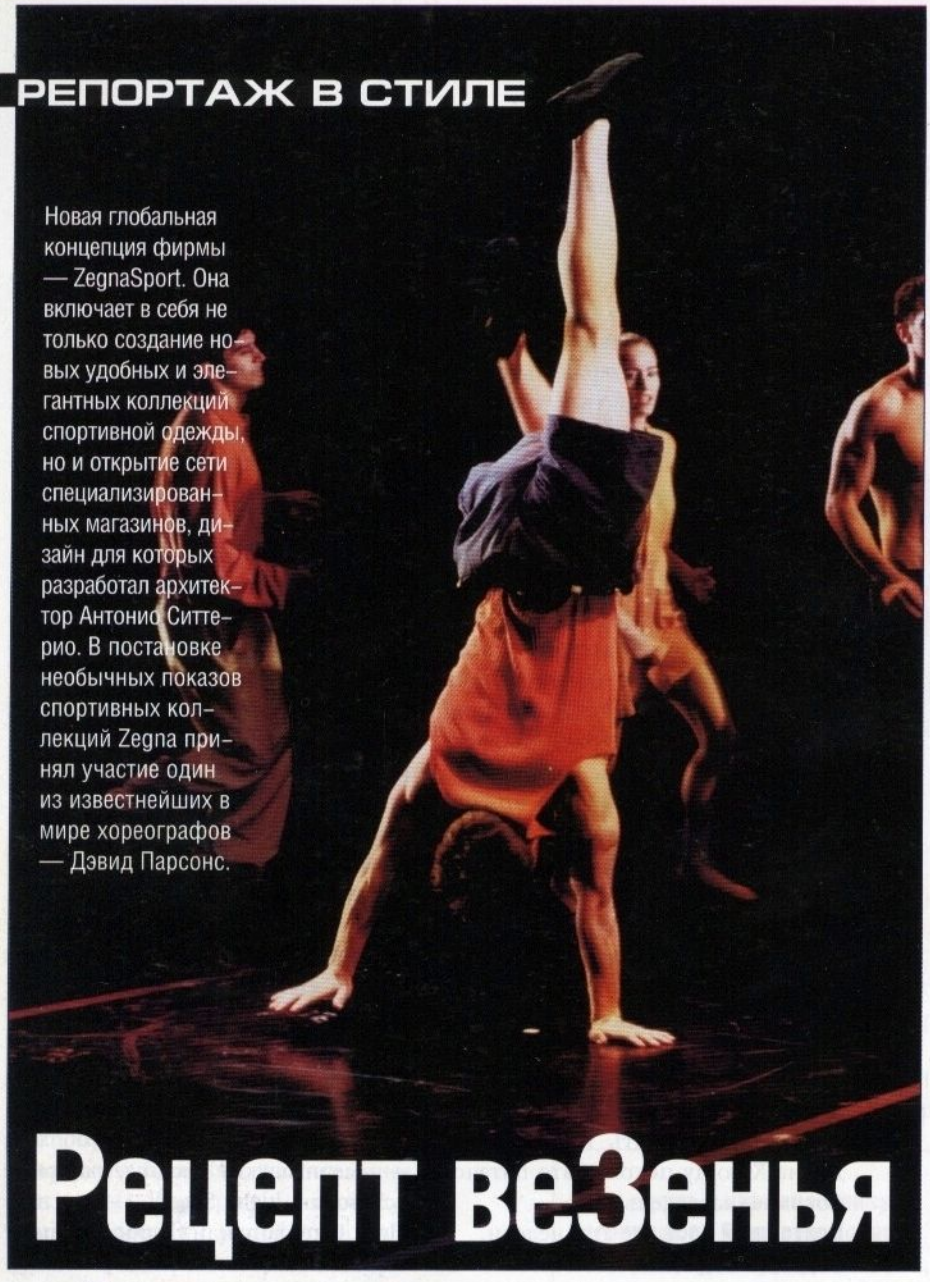
Подходит для волос в носу и ушах.
В чем суть Хичкок какой-то... Будто у тебя в носу живут тараканы, которые, желая проветриться, высовывают наружу свои усы. И шевелят ими. Бр-р-р...
Технология «Ни в коем случае нельзя выдергивать волосы из носа, — считает Нина Гавашелишвили из Центра SPA сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета Фитнес». — Это не только ужасно больно, но и опасно. В ранку, образовавшуюся на месте выдранной луковицы, может попасть инфекция». Таким образом, лучше всего остановить свой выбор на ножницах с тупыми концами или специальной машинке для стрижки. «Ни в коем случае не стоит углубляться, — предостерегает Нина, — подрезайте только то, что откровенно торчит из ноздрей, поскольку волосы в носу осуществляют очень полезную функцию, фильтруя воздух, поступающий в организм». Для пущего удобства операции попробуй приподнять кончик носа. Да, на Хрюшу похож. Зато пятачок потом — загляденье.
Повторный рост две-три недели.
Болевые ощущения 0 из 10.
Спецоборудование ножницы с тупыми концами или специальный триммер.
Стоимость сколько ты зарабатываешь за пятнадцать минут в своей конторе? Если больше чем от 5 до 10 у.е. — иди в «Планету Фитнес», они сделают это профессионально.

Электроэпиляция

Подходит для всех волос на теле.
В чем суть Забудь про свой детский опыт засовывания двух пальцев в розетку. Электрошок — это не так уж больно.
Технология Тончайший электрод внедряется в каждую луковицу и уничтожает её навсегда. «Однако сразу уничтожаются только волосы находящиеся в стадии роста, — объясняет Евгения Алещенко, специалист по электроэпиляции косметического салона «ЭГО» клуба «Спорт-Лайн», — поэтому процедуру необходимо повторить несколько раз. Причем с каждой процедурой количество волос уменьшается в 2-3 раза. И так до полного исчезновения».
Повторный рост По окончании лечения не возобновляется никогда.
Болевые ощущения 6 из 10 (при использовании современных компьютерных приборов и и спецрежима «слеш» — 1 из 10).
Спецоборудование Электрод, соединенный с аппаратом...
Стоимость 0,4-0,6 у.е. за 1 мин. За час опытный специалист удаляет примерно 1000 волос (1-2 кв. дм кожи).

Лазерная эпиляция

Подходит для всех волос на теле.
В чем суть Это хай-тек.
Технология Перед процедурой, если волосы светлые, их подкрашивают графитным лосьоном, который реагирует на луч лазера. Перед обработкой лазером наносят охлаждающий гель с обезболивающим эффектом. «Самое современное в этой области — американские диодные лазерные установки Light Sheer, — поясняет Ната Топчиашвили (Клиника гипербарической косметологии и пластической хирургии плюс лазерный центр Coherent). — Это разработка НАСА, то есть космические войны, фактически. Программа удаления волос подбирается индивидуально. Многое зависит от расы, пигментации и толщины волос и части тела, с которой их удаляют (бритье, например, стимулирует рост волос и затрудняет эпиляцию). В самых трудных случаях требуется до 5 сеансов».
Повторный рост Если через год волос не появится — их уже не будет никогда.
Болевые ощущения 1 из 10 — для диодного лазера
Спецоборудование Лазер (не путать с гиперболоидом Гарина)
Стоимость от 100 у.е. за объемное удаление волос, скажем, с плеч.



Новая глобальная концепция фирмы — ZegnaSport. Она включает в себя не только создание новых удобных и элегантных коллекций спортивной одежды, но и открытие сети специализированных магазинов, дизайн для которых разработал архитектор Антонио Ситтерио. В постановке необычных показов спортивных коллекций Zegna принял участие один из известнейших в мире хореографов — Дэвид Парсонс.

Рецепт веЗенья

Простые и незамысловатые мысли, посетившие корреспондента MH во время визита в страну, которую построил Ermenegildo Zegna.

В миланских ресторанах музыка не играет. Но если вы думаете, что там стоит гробовая тишина, — вы ошибаетесь. Музыки нет просто потому, что она мешает говорить. Всем одновременно, громко и непрерывно. Я помню выражение величайшей скорби на лице шофера, которому предстояло везти меня на побережье, когда выяснилось, что мы таки не найдем общего языка: я не знаю итальянского, а он — только свой родной и знает. Два часа безмолвия на головокружительных виражах горной дороги (обратный путь на микроавтобусе по тому же маршруту занял 3,5 часа) закончились тем, что, остановившись у искомого отеля, мой водитель выскочил из машины и облегченно заговорил с первым же встречным. К чему это я? Ах да... Как-то, отужинав в бурляще-галдящей траттории, я поднялся в свой номер. Щелчок выключателя — как выстрел в оглушительно-неожиданной тишине, и простая мысль в голову: фразу «memento mori» («помни о смерти») могли придумать только итальянцы. Никакой замогильной готики. Эта фраза легка и негрустна по своей сути. Если по-нашему, то это примерно так: «живи, пока живется, живи в кайф и оставь о себе хорошую память, и...» Словом чудовищно громоздко...

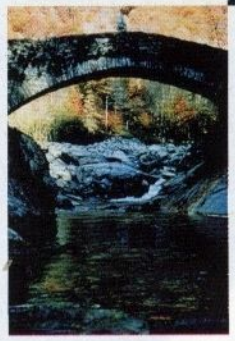
...Признаться, ехать по приглашению фирмы Ermenegildo Zegna мне чертовски не хотелось. Никакого жеманства и крутизны. Обычный закон подлости: редкая возможность на людей посмотреть и себя показать появляется именно в тот момент, когда перед тобой высится воз мелких житейских проблем, настоятельно требующих немедленного разрешения. Короче, с трудом убедив себя, что работа есть работа, я отбыл, весьма смутно представляя, о чем буду писать по возвращении. Программа оптимизма не добавляла. Посещение ткацкой фабрики и фабрики готовой продукции, экскурсия в «Оазис Зенья», регата... Единственный мой предыдущий опыт в области парусного спорта закончился вынужденным купанием в ледяной воде, о давней командировке к ивановским камвольно-суконщицам и вспоминать даже не хотелось, а оазисы стойко ассоциировались с пустыней, бедуинами и миражами. Ну скажите мне на милость, при чем здесь журнал Men's Health?..

...Для плавного течения текста в таких случаях используют фразу: «действительность превзошла все мои ожидания». Ни фига она их не превзошла. В том смысле, что... Впрочем, все по порядку. С самой ранней босоного-джинсовой юности я терпеть не мог пиджаков. До сравнительно недавнего времени единственный представитель этого племени в моем гардеробе успешно пылился со времен свадьбы. Но настал момент, когда кто-то из коллег в ответ на мои сетования заметил: «А чего ты хочешь? Без пиджака и галстука серьезные люди тебя просто не воспримут». Мысль мне не понравилась, но спорить с очевидным было бессмысленно. В Москве царили малиново-зеленые расцветки, поэтому я отложил шоппинг до ближайшей загранки... Недорогие пиджаки сидели на мне как на корове седло, а примеряя модные, я с ужасом понимал, что эту же занудную процедуру мне придется совершать через год, чтобы не выглядеть полным идиотом. Короче, когда я уже совсем отчаялся и поведал об этом своему случайному знакомому-соотечественнику, он ухмыльнулся и сказал: «С тобой все ясно. Завтра я отведу тебя туда, куда нужно. Только не падай в обморок от цен. Отнесись к ним диалектично». Признаться, к обмороку я был близок как никогда. Но едва нежнейший кашемировый пиджак весом с сорочку обнял мои плечи, я бестрепетно расстался с мыслью о покупке

подержанной иномарки... Изрядно расплодившиеся в моем сегодняшнем гардеробе пиджаки я так и не полюбил. Кроме одного — с лейблом Ermenegildo Zegna...

...Миновав миланские пробки, в которых комфортно чувствуют себя только владельцы моторин и мопедов, наш микробус взял курс на Монте-Розу — вторую по высоте вершину в Западной Европе. Где-то там, неподалеку от нее в горах затерялся городок Триверо. Часа через два с половиной мы притормозили у фабричного здания в стиле 30-х годов. «Сначала прогулка в горы и легкий обед на высоте 1400 метров, а уж потом осмотр фабрики. Сейчас вашим экскурсоводом буду я, — на хорошем английском произнесла вошедшая в автобус женщина и скромно представилась. — Меня зовут Лаура Зенья». Признаться, то, что нашим гидом в этой поездке стала совладелица семейной компании с годовым оборотом около миллиарда немецких марок и внучка ее легендарного основателя, дошло до меня только после фразы: «И тогда мой дедушка решил построить панорамную дорогу». Дедушкина дорога — это 26 км извилистого серпантина, вписанного в крутые, а кое-где и вовсе отвесные склоны гор. С одной стороны — потрясающий вид на альпийские долины с игрушечными домиками, рощами, изумрудными лугами и бурными речками. С другой — сосны и ели, меж которыми буйствуют цветущие рододендроны всех оттенков розового, красного и пурпурного. Пробиваясь сквозь чувство нереальности происходящего, до меня доходят слова Лауры: «Дедушка высадил на горные склоны 500 тысяч деревьев и тысячи кустов рододендрона...»

...А теперь вернусь к фразе



«действительность превзошла все мои ожидания». Ни фига она не превзошла, в том смысле, что я всегда был уверен: по-настоящему хорошие вещи, которые просто невозможно спутать с ширпотребом, могут быть сделаны только в атмосфере душевного комфорта. Не буду долго пересказывать историю о том, как Эрменеджильдо — седьмой ребенок в многодетной семье из 12 детей, получивший от отца в наследство всего три ткацких станка, — через два десятилетия стал одним из крупнейших производителей шерстяных тканей высшего качества. Более всего в этом меня занимает вот что: как фантастически правильно должны быть устроены мозги человека из провинциального городка, который, разбогатев, первым делом стал вкладывать прибыли не в швейцарские банки или в виллы на Канарах и прочие глупости, а в склоны родных гор, в бассейн, спортзал, школу, больницу для своих земляков и рабочих. И это во времена, когда слова типа «экология» и «энвайронмент» были известны только в узком кругу.

Стоит ли удивляться, что столь сильный ген созидания передался детям и внукам. Сегодня «Оазис Зенья» — это 100 кв.км природной парковой зоны с недорогими гостиницами, бесплатными местами для кемпингов, велосипедными дорожками и туристическими тропами, курсами оздоровительной физкультуры, площадками для дельтапланеристов, горнолыжными трассами и катками. А вокруг по лесам и склонам бродят дикие серны, деловито снуют сурки и еноты, мелькают белки, зайцы и ласки. Стоит ли говорить, что содержание такой территории обходится компании весьма и весьма недешево.

— Что общего между этим экологическим проектом и продукцией Zegna? — спрашиваю я у Лауры, которая управляет всем этим хозяйством.

— И то и другое — высочайшего качества, которого можно достигнуть, только когда подходишь к делу с любовью.

...Солнце, море, блики на зеркальных бортах яхт, хлопающие паруса. В полном разгаре регата под названием Trofeo Zegna в живописном городке Портофино, через которую прошли большинство итальянских яхтсменов, занимающих ведущие позиции в мировой классификации. Признаться, всякие там повороты оверштаг интересуют меня постольку-поскольку вряд ли стоит засыпать на покачивающейся крыше рубки катера, который в любой момент может взять с места в карьер. Мысли ленивы и расслаблены: «живи, пока живется, живи в кайф и оставь о себе хорошую память, и...» Как там сказала Лаура Зенья? Высочайшего качества жизни можно достигнуть, только когда подходишь к делу с любовью? Вполне подходящая мысль для журнала Men's Health. Не правда ли?

БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ...

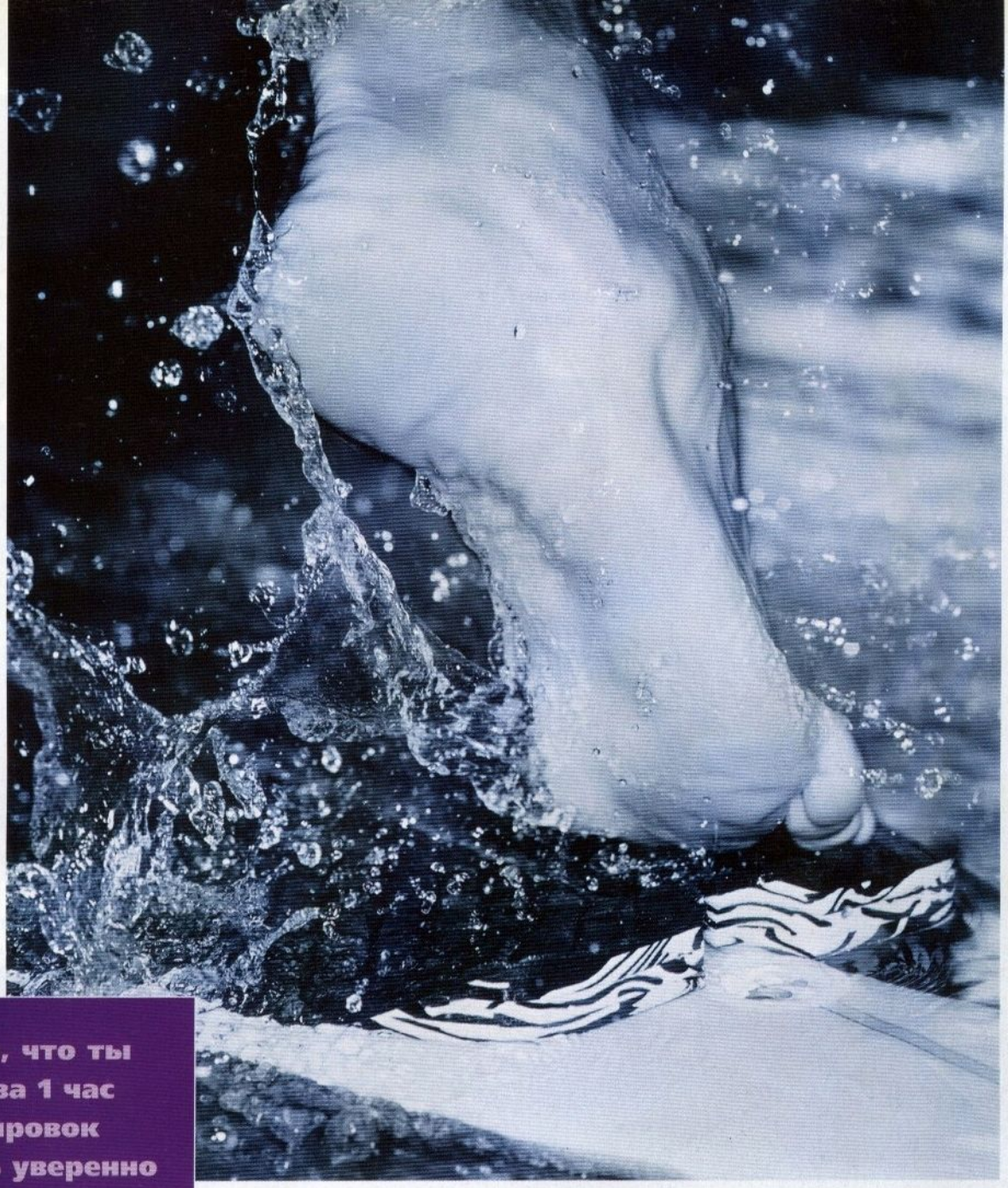
- Ежегодно фирма выпускает 2 миллиона метров ткани, полмиллиона сорочек и три миллиона галстуков. Каждый год на рынок поступают коллекции Sartorial (в деловом стиле) и Soft плюс две коллекции спортивной одежды (в том числе и для яхтсменов), обуви аксессуаров и линия Casa Zegna (одежда для дома, отдыха и сна).

- Пиджак от Zegna шьют из 140 деталей, а сам процесс состоит из 200 операций.
- Вес 120-километровой нити кашемира от Zegna составляет ровно 1 кг.
- Новый экологический проект, в котором самое активное участие примет фонд, созданный фирмой Zegna, — морской заповедник для нескольких видов средиземноморских дельфинов и китов на акватории площадью 100 000 кв.км между Сардинией, Лигурией и Корсикой.

Автор: **Петр Заболотнев**

Спорим, что...

Кому приятно проигрывать? У нас в редакции таких нет. Поэтому мы спокойно предлагаем тебе несколько пари, не сомневаясь в том, что победим. Впрочем, ты тоже не проиграешь. Не веришь? А спорим...



Спорим, что ты всего за 1 час тренировок сможешь уверенно стоять на серфе?

Чтобы встать на доску, нужно иметь мужество. Потому что с начала времен для людей не было ничего смешнее зрелища падающего в воду человека — этот сюжет до сих пор нещадно эксплуатируется авторами комедийных фильмов. Чтобы не развлекать своей скромной персоной целый пляж, ты предпочитаешь даже не пробовать найти общий язык с мокрой и скользкой доской и делаешь вид, что давно вырос из того возраста, когда такие нехитрые затеи могли тебя развлечь? Ну и зря. Потому что ощущение полета на гребне волны не сравнимо ни с чем и добровольно отказываться от этого восторга глупо. Тем более что пройти азы искусства управления серфом можно еще дома — вдали от посторонних насмешливых глаз.

Возьми двухметровый отрезок каната толщиной в руку и положи его на пол. Ляг на канат. А теперь постарайся подняться и постоять на нем, не коснувшись при этом ни ногами, ни руками пола. Через час занятий ты уже готов к тому, чтобы попробовать встать на доску.

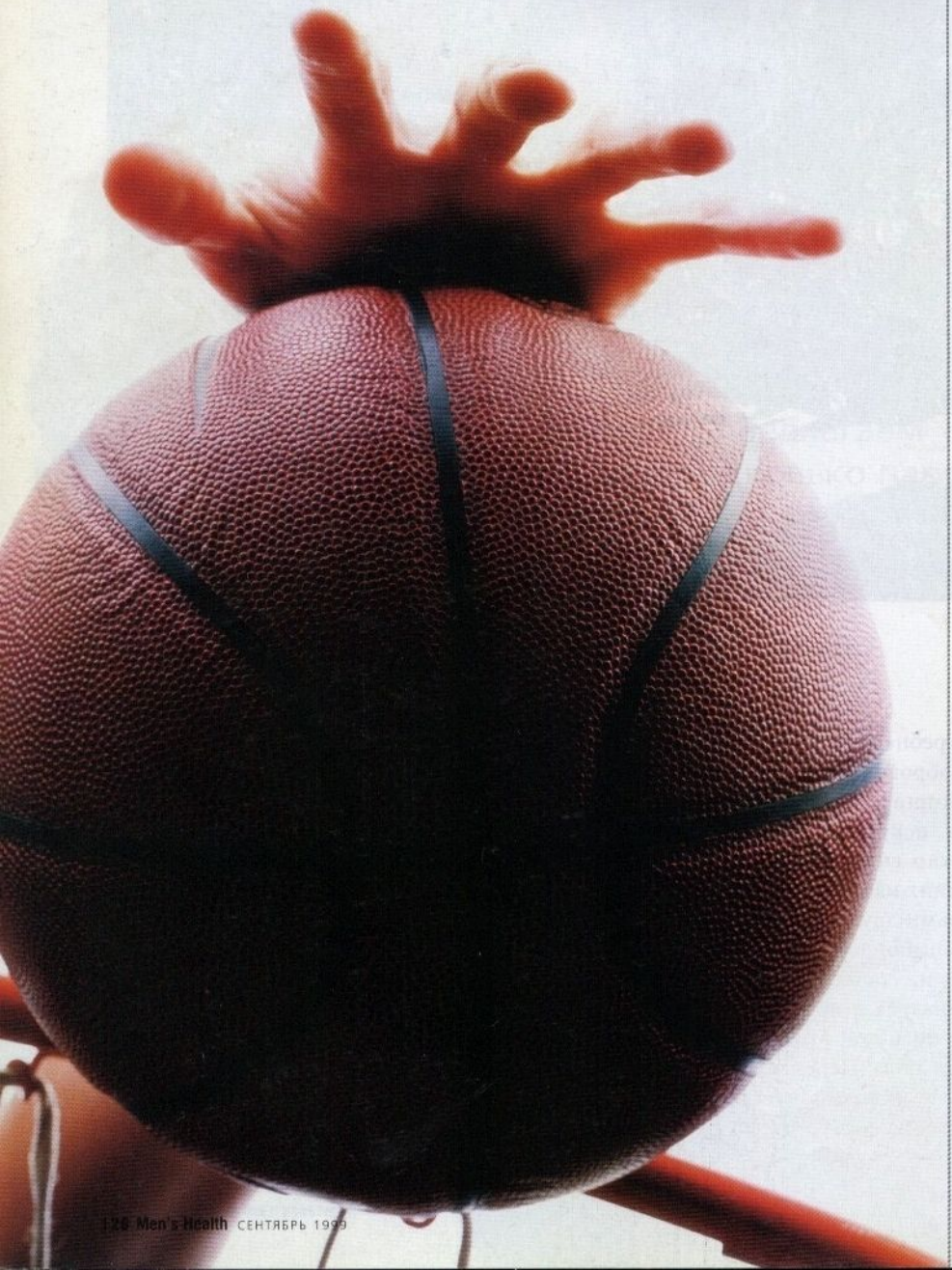
Еще несколько советов для начинающего серфингиста.

- Несколько раз в день выполняй по 25-30 отжиманий — это упражнение развивает те мышцы, которые необходимы при подъеме на доску из воды.
- Сходи в бассейн и потренируйся в плавании кролем — тебе нужно иметь сильный гребок, для того чтобы управлять доской, лежа на ней животом.
- Покупая серф, бери soft-доску максимальной длины (250 см). ▸

Фото: Olaf Tamm

Советские баскетболисты в свое время считались лучшими «штрафниками», забрасывая штрафные мячи в 99 случаях из 100. Секрет их мастерства был прост: тренеры нашей сборной заставляли каждого игрока делать ежедневно минимум по 1000 бросков. Три часа занятий ежедневно — и через две недели ты уже сможешь держать пари. Главное — это заставить тело привыкнуть к удачному броску, с самого начала выполняя бросок правильно. А ведь это достаточно несложно сделать. Итак...

Спорим, что ты можешь 20 раз подряд забросить баскетбольный мяч в корзину?



- Локти не должны разгибаться в момент броска полностью, но оставаться слегка согнутыми — так они выполняют функции амортизаторов.
- Прежде чем выполнять бросок, мысленно представь траекторию полета мяча в корзину.
- Бросай мяч по дуге, чтобы он падал в корзину сверху вниз, а не переваливался через ее край.
- Когда ты уже овладел навыками броска, проводи конечный этап тренировок с закрытыми глазами. В этом случае тебе необходим напарник, который будет фиксировать твои результаты. Броски вслепую заставят твое тело лучше запомнить правильные движения и довести их до полного автоматизма.

Спорим, что ты можешь разбить кирпич рукой?

Карате — это боевое искусство для слабых, поэтому сила тут не нужна в принципе. На первом месте — скорость, точность и крепкие ударные поверхности рук.

- Начни тренировки с доски толщиной в 20 мм. Чем длиннее доска, тем легче ее сломать. Постепенно переходи к доскам в 30, 40 и 50 мм. Потом уже можно взяться и за кирпичи.
- Чтобы сделать ладони более крепкими, ежедневно выполняй отжимания на кулаках. Кроме того, не забывай про ручной эспандер.
- Выполняй удары, только защитив руки бинтами, чтобы не повредить кожу.
- Перед ударом выдохни воздух (громко кричать при этом не обязательно, особенно если рядом нет восхищенной публики) и нанеси удар с максимально возможными резкостью и скоростью, на которые ты способен.
- И не думай, что ты в конце концов перестанешь испытывать боль. Ее чувствуют даже самые профессиональные каратисты — просто они умеют в этот момент улыбаться. ▸

Спорим, что ты можешь проплыть под водой минимум 25 метров, не выныривая?

Прыгнув с борта, легко преодолеть под водой 25-метровую дистанцию, но проплыть столько же, не отталкиваясь от твердой поверхности, непросто.

- Лучше всего плыть, двигая ногами и торсом в стиле баттерфляй. Руки все время вынесены вперед за голову, взгляд — в плитки бассейна, голова держится прямо, как продолжение линии позвоночника.
- Если тебе удобнее использовать движения брасса, то следи за тем, чтобы ладони были широко раскрыты, обеспечивая хорошее отталкивание от груди. Но просто плыть брассом нельзя — усиленное движение потребует усиленного газообмена, а дышать-то ты не можешь. Поэтому максимально используй инерцию — руки после гребка должны уйти далеко назад, к бедрам. Возвращаясь назад, они проскальзывают под грудью, чтобы как можно меньше тормозить движение.
- Перед тем как проплыть дистанцию, сделай пять-шесть пробных попыток, каждый раз увеличивая время, проводимое под водой, — так твое тело привыкнет к работе в режиме кислородной недостаточности.

Спорим, что, если тебе понадобится, ты сумеешь подняться по скале 6-й категории сложности?

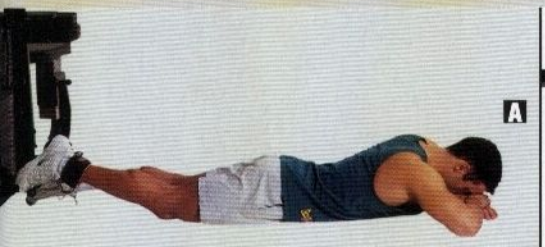
Шестая категория сложности — это маршрут исключительно для профессионалов. Знаешь, в чем основная особенность профессиональных скалолазов? У них исключительно сильные руки. И у тебя могут быть такие.

- Отжимания, растягивание эспандера, ручной эспандер, жимы штанги от груди — все эти упражнения помогут тебе развить мышцы груди, плеч, рук, запястий и пальцев. Чем разнообразней твои упражнения, тем больше шансов на то, что в конце концов все нужные мышцы окажутся задействованы.
- Особое внимание на подтягивание. В идеале ты должен уметь подтягиваться даже на одном пальце, но начни с восьми. Подтягивайся на обеих руках, не используя большого пальца. Постепенно переходи к подтягиваниям на одной руке. Старайся чаще менять способ захвата перекладины — тебе нужно справляться со своим весом даже в самом неудобном положении.
- Также тебе понадобятся упражнения на равновесие. Например, попробуй научиться балансировать, стоя на футбольном мяче. Получилось? Теперь вставай на теннисный.
- Устрой у себя дома тренировочную стенку. Если ты не найдешь специального тренажера для скалолазанья — испорть свой евроремонт, прибив к стенам на разной высоте узкие и короткие (5 см x 2 см) деревянные дощечки и путешествуй по ним вокруг комнаты каждый день по нескольку раз.
- Если ты принадлежишь к тем мужчинам, которые генетически плохо расположены к наращиванию мускулов, — не слишком расстраивайся. Зато тебе не придется тащить в горы лишние мясо и жир. А руки у тебя и так крепкие. MH

Тренировка в режиме НОН-СТОП

С помощью этих упражнений, нисколько не уступающих тем, которые ты обычно выполняешь на тренажерах, можно эффективно тренироваться даже тогда, когда в спортзале полно народу.

Мы поинтересовались у профессиональных тренеров, что делать их клиентам, которым в процессе тренировок часто приходится сталкиваться с очередями у тренажеров. И они предложили восемь прекрасных упражнений, которые должны помочь тебе в прямом и переносном смысле выделиться из толпы. Пока остальные простаивают без дела, ты будешь трудиться в поте лица. И не только избежишь нервотрепки и сэкономишь время, но и получишь куда более высокие результаты. Мышечная масса будет расти быстрее, поскольку у тебя появится возможность давать на одни и те же группы мышц наиболее разностороннюю и полную нагрузку. Итак, предлагаем билет в первый ряд, откуда до красивого тела — рукой подать.



А

Сгибание ног на блочном тренажере

(вместо сгибания ног в положении лежа)

Укрепляет подколенные сухожилия

Пристегни ремень эспандера к правой лодыжке. Ляг на живот, вытянув ноги к тренажеру и положив голову на предплечья [А]. Медленно сгибая правую ногу в колене, подтяни стопу как можно ближе к ягодицам [Б]. Сделай паузу, затем также медленно опусти ногу в исходное положение. В ходе упражнения прижимай таз к полу (это позволит исключить нагрузку на мышцы поясничного отдела) и старайся держать левую ногу выпрямленной. Выполни 8–10 повторов, затем смени ногу. Для каждой ноги сделай по три подхода.

Б

А

Подтягивание на перекладине с частичным упором на ноги

(вместо верхних тяг)

Укрепляет верхнюю часть спины, бицепсы и предплечья

Стань на скамью под перекладиной и возьмись за нее прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Повисни на перекладине, а согнутые в коленях ноги, скрестив, положи на скамью. Угол сгиба ног зависит от твоего роста и высоты скамьи — ты перенесешь на нее часть своего веса [А]. Подтягивайся, пока подбородок не окажется над перекладиной [Б]. Сделай короткую паузу, а затем медленно опускайся, пока руки не выпрямятся. В процессе движения держи ноги на скамье, но старайся не помогать себе ими. Выполняя очередной подход, меняй хват: прямой, обратный или так, чтобы ладони смотрели друг на друга (если перекладина имеет соответствующее приспособление). Сделай четыре подхода с максимально возможным числом повторов.

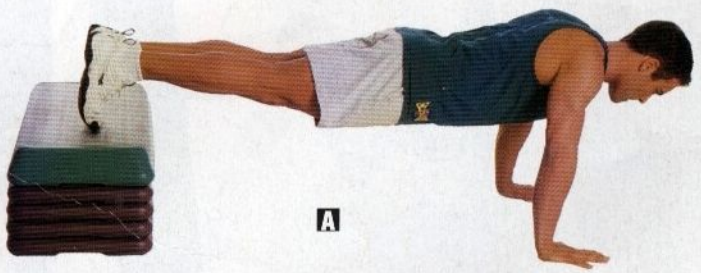
Б

Отжимание от пола с упором ногами на степ

(вместо жима лежа на скамье)

Укрепляет грудные мышцы, передние мышцы плечевого пояса и трицепсы

Сложи не более четырех степов и стань на четвереньки ногами к ним. Расставив ладони на ширину плеч и опираясь на руки, подними ступни (по одной) на возвышение. Ноги выпрямлены, спина на одной линии с ногами [А]. Медленно опусти грудь к полу [Б]. Отжимайся до полного распрямления рук, но не фиксируя локтевых суставов. Сделай максимальное число повторов. Перед вторым подходом сними пару степов. Снова отожмись максимальное число раз. Убери последние степы, упрись пальцами ног в пол и выполни последний подход с максимальным числом повторов. Можно заканчивать упражнение и с 1–2 степами.



А

Б

Фото: Beth Bischoff

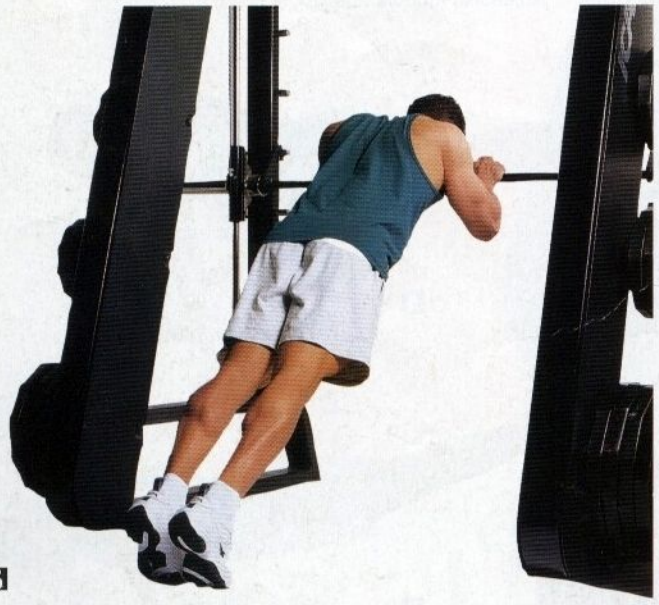
А

Отжимание от грифа штанги на тренажере Смита

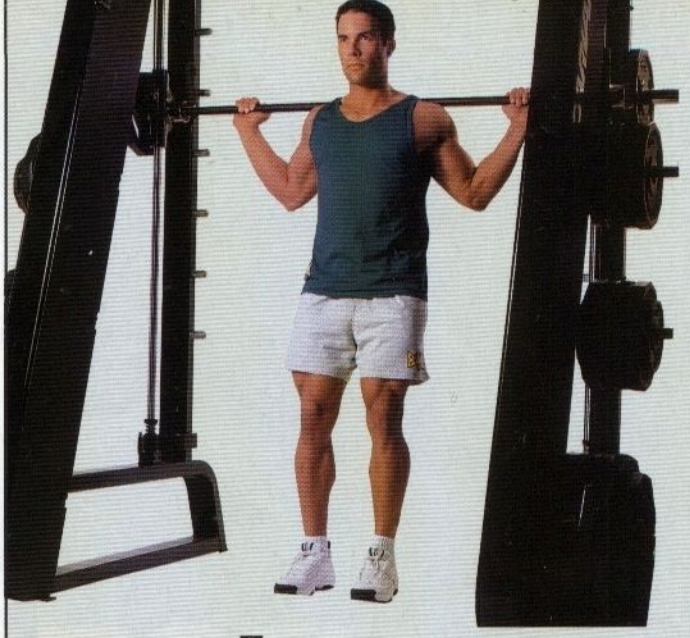
(вместо разгибаний рук на блочном тренажере)

Укрепляет трицепсы

Установи гриф тренажера Смита (имеет штангу, которая перемещается вверх и вниз по двум направляющим) на уровне груди и возьмись за него прямым хватом на расстоянии 10 см. Отступи от грифа назад так, чтобы руки выпрямились. Масса тела сосредоточена на пальцах ног [А]. Теперь опускай грудь к грифу и остановись, когда локти образуют угол 90°. В этом положении подбородок и локти обращены к полу, а лоб находится на уровне грифа [Б]. Отжимайся вверх и назад, пока руки вновь не выпрямятся. Чем дальше от грифа находятся ноги, тем сложнее упражнение. Выполни три подхода по 10–12 повторов.



Б



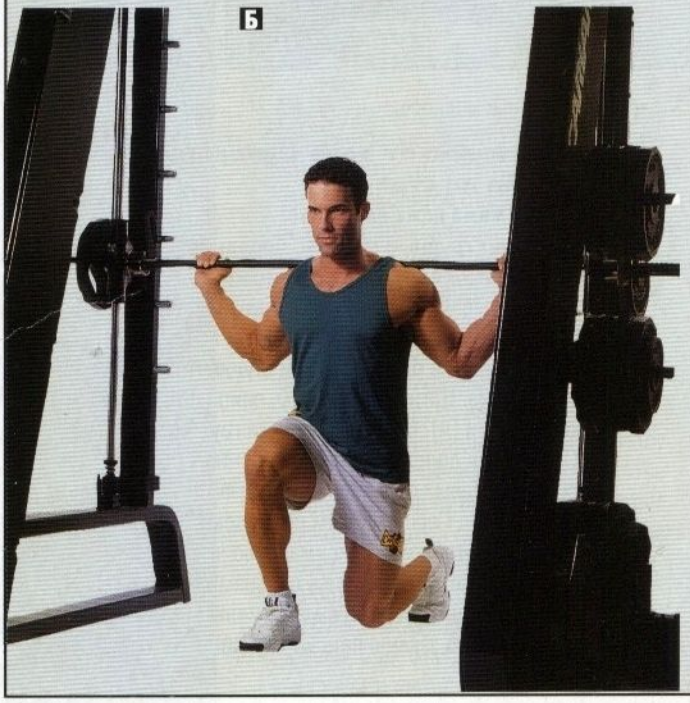
А

Выпад назад на тренажере Смита

(вместо жима ногами)

Укрепляет четырехглавые мышцы, подколенные сухожилия и ягодицы

Установи гриф тренажера Смита на высоте плеч. Стань под штангу и, взявшись за гриф прямым хватом на расстоянии шире плеч, сними ее с фиксатора, а затем положи на плечи. Ноги расставь на ширину бедер. Это исходное положение [А]. Теперь, сгибая оба колена, левой ногой сделай широкий шаг назад так, чтобы правая нога оказалась согнутой под углом 90°. (Правая голень перпендикулярна полу.) Следи, чтобы изгиб спины оставался естественным [Б]. Вернись в исходное положение и повтори движение правой ногой. Это один повтор. Всего сделай три подхода по 8–10 повторов.



Б

Сгибание рук с гантелями сидя на наклонной скамье

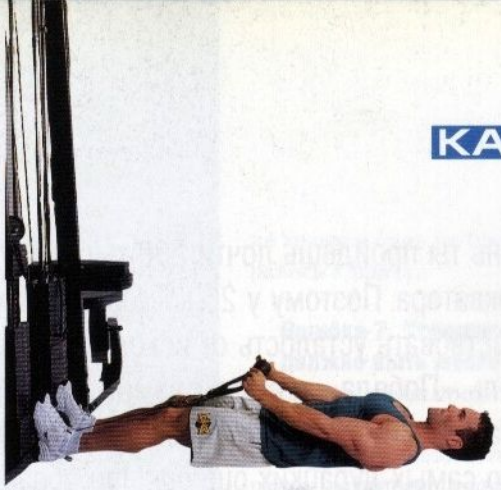
(вместо сгибания рук на блочном тренажере или со штангой)

Укрепляет бицепсы

Установи угол наклона скамьи примерно в 45°. Возьми в каждую руку по гантели весом 7–9 кг и откинься на спинку скамьи, поставив ступни на пол прямо перед собой и сомкнув колени. Руки свободно опущены, ладони смотрят вперед [А]. Сохраняя плечи и локти неподвижными, как можно сильнее согни руки с гантелями. В верхней точке остановись и сосчитай до двух [Б]. Медленно опусти гантели в исходное положение. Выполни три подхода по 10–12 повторов.

А

Б



А

Подъем рук перед собой лежа с использованием блочного тренажера

(вместо подъема гантелей перед собой)

Укрепляет передние мышцы плечевого пояса

Ляг на пол, возьмись обеими руками за рукоятку блока (ладонями друг к другу). Ноги на ширине бедер, ступни упираются в тренажер. Рукоятку держи над бедрами. Руки прямые или чуть согнуты в локтях [А]. Медленно тяни рукоятку вверх, пока руки не окажутся над головой и ты не почувствуешь напряжения передних мышц плечевого пояса [Б]. Медленно верни руки в исходное положение. Всего выполни три подхода по 10–12 повторов.

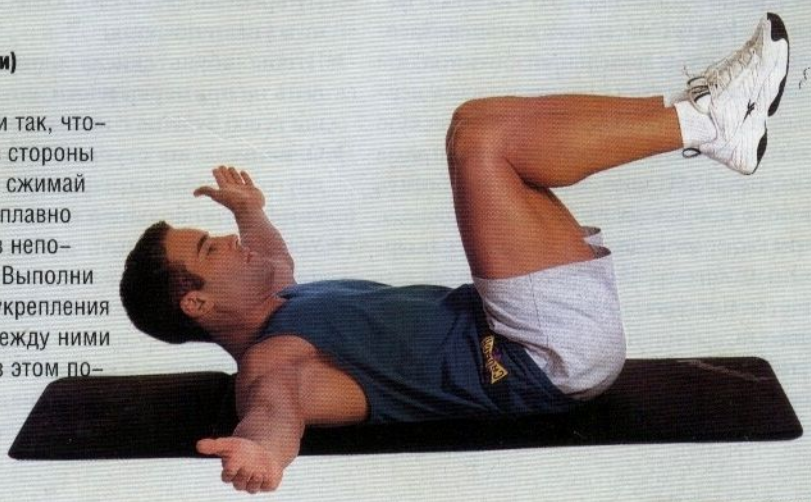
Б

Сгибание туловища лежа

(вместо сгибания туловища на наклонной поверхности)

Укрепляет мышцы живота

Ляг спиной на мат и подними согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Руки вытяни в стороны ладонями вверх. Медленно поднимая голову и плечи, сжимай грудную клетку в направлении бедер. Сделай паузу и плавно опусти туловище. Остановись, когда плечи окажутся в непосредственной близости от пола, и повтори движение. Выполни три подхода с максимальным числом повторов. Для укрепления нижних мышц живота опусти бедра так, чтобы угол между ними и полом составил около 50°, и выполни упражнение в этом положении.



За свою жизнь ты пройдешь почти 200 тысяч километров. Это расстояние в пять раз больше окружности экватора. Поэтому у 26 костей, 19 мышц и 107 сухожилий твоих ступней будет много шансов почувствовать усталость от исхоженных тропок. Это не страшно: ноги устроены, как автомобиль «Победа», и смогут намотать огромный километраж, если время от времени проводить грамотный техосмотр. Но если ими пренебрегать, не жди от них надежной работы. Вот несколько самых дурацких ошибок при обращении с ногами.

Всё по колено

Ошибка 1. Бывает — обувают

Массовое обследование добровольцев в одной из крупнейших клиник Индии показало, что у мальчиков, регулярно носящих обувь до шести лет, плоскостопие встречается вдвое чаще, чем у тех, чье босоногое детство затянулось лет до 16. На голой ступне при движении равномерно напряжены все мышцы. Обувь стягивает свод стопы и мускулы пальцев ног, поэтому они ослабевают.

В России, особенно в городе, босиком на улице не походишь — традиции не те, да и разбитых бутылок повсюду полно. Тем не менее хирурги советуют сбрасывать обувь по крайней мере дома. А на улице, если погода позволяет, ходить в сандалиях или вьетнамках, максимально приближаясь к босоногому идеалу.

Ошибка 2. В тесноте и в обиде

Вечерние туфли нередко слишком узки для наших мясистых пальцев. Засовывая ногу в модельный ботинок, ты сдавливаешь кости, повреждаешь нервы и обеспечиваешь хроническую боль в стопе (это называется нейрома Мортона). А еще можно заработать особое повреждение большого пальца, при котором он всегда изогнут, как орлиный коготь. Из-за этого недуга меняется походка, появляются нарывы и мозоли.

Чтобы избежать этих неприятных болячек и хирургического вмешательства, проверь, достаточно ли пространства для пальцев в твоих ботинках — как впереди, так и сверху. Еще лучше перейти на более «тупорылые» ботинки и пользоваться для долгих прогулок широкой легкой обувью — в таких ботинках больше места для пальцев, чем в кроссовках. Если почувствуешь судороги в пальцах, жжение между ними, боль в стопе — обратись к врачу, иначе в 50 лет тебе придется ковылять с палочкой. И не стоит ходить в ковбойских сапогах на высоком каблуке — при поднятой пятке давление на пальцы возрастает, не говоря уже о том, что этот прикид давно вышел из моды.

Ошибка 3. За что купил?

Если ты выходишь из магазина в новых ботинках и они не идеально сидят на ноге — хорошего не жди. Вот что нужно помнить, примеряя новую стильную обувь.

- Покупай ботинки вечером — к этому времени суток стопа слегка отекает и увеличивается.
- Чтобы обувь сидела идеально, надень на примерку носки, которые чаще всего будешь с ней носить.
- Одна из твоих ступней чуть больше другой. Выбирай пару, при которой комфортно большей ноге.
- Убедись, что самый длинный палец примерно на сантиметр не достает до носка изнутри и что пальцы свободно шевелятся.
- Скинь ботинки и сравни их длину с босой ногой. Если ботинки не выглядят очевидно больше и длиннее, выбери пару на полразмера побольше.
- Проверь новые ботинки на жестком полу и на ковре. Если можно, походи в них минут 10 или побегай — если это спортивная обувь. Прислушайся к себе — не почувствуешь ли где неудобства.

Ошибка 4. Мягко стелешь

Нежные подошвы вовсе не обязательно лучше амортизируют удары. Если в каблуке и подошве переизбыток мягкой пены, она будет передавать твоей стопе более сильные удары, чем если бы ты решил пробежаться босиком по асфальту. Дело в том, что тебе постоянно придется напрягать лодыжки, колени и бедра в поисках равновесия — все равно как при хождении по большому матрасу.

Для проверки устойчивости ботинка покрепче прижми его к прилавку и попробуй покачать взад-вперед. При этом он вообще не должен пошевелиться. Если этот тест пройден, надень ботинок и подпрыгни на одной ноге. Если удержать равновесие трудно, поищи другую обувь.

Ошибка 5. Старый друг лучше новых двух

Спортивная обувь создана для того, чтобы полутонное усилие при каждом шаге не подвергало опасности хрящи ног и позвоночника. Однако со временем кроссовки теряют это свойство.

Фото: Jay Zukerkorn

Врачи рекомендуют пользоваться следующими правилами:
— если ты пробегаешь меньше 40 км в неделю — меняй спортивную обувь каждые четыре месяца;
— если больше — через каждые три месяца или после 450 км пробега.
Теннисисты и баскетболисты, которые играют один-три раза в неделю, должны менять обувь каждые пять месяцев, а более увлеченные игроки — раз в три месяца.

Ошибка 6. Свихнуться можно!

Большинство мужчин прикладывают лед к щиколотке, если подвернули ногу, и ждут (иногда несколько дней), пока боль пройдет. Но это не значит, что вывих вылечен. Если подвернуть ногу и не залечить травму, то от следующего вывиха захочется лезть на стену. Иногда подвернутая нога требует госпитализации. В противном случае лодыжка перестанет нормально работать.
Только врач может сказать, что с тобой случилось — подвернул ли ты ногу или порвал сухожилие. У каждого шестого пациента, который обращается за помощью с подозрением на подвернутую ступню, на самом деле оказывается разрыв сухожилия или перелом. Если нога распухла и спустя сутки после травмы боль не прошла, срочно обратись к врачу.

Ошибка 7. Хорошего человека должно быть много

Перегрузка стоп сродни чрезмерной нагрузке на автомобильные шины. Свод стопы может уплощаться. При этом нередко возникает растяжение соединительной ткани, которая идет от пятки к носку, что в свою очередь вызывает острую боль в пятке (фасцит). Исследования показывают, что это заболевание поражает в основном людей, страдающих от избытка веса.
Если ты чувствуешь боль в пятке, а твой вес более чем на 10 кг выше нормы — пора худеть. При фасците не рекомендуется ходить босиком или в сандалиях, потому что это расслабляет стопу. Нужно использовать супинаторы и ежедневно тренировать стопы. Прежде чем встать с постели утром, согни стопу носком на себя. Это растянет сухожилие и уменьшит боль в пятке.

Ошибка 8. Не пятиться

Ахиллово сухожилие соединяет икроножные мышцы с костями пятки. Слабое место сухожилия расположено примерно на 5 см выше пятки; эта точка плохо снабжается кровью, поэтому травмы залечиваются долго. Постоянные микроразрывы накапливаются в сухожилии (приводя к болезненному ахилловому тендиниту), а резкая нагрузка может его порвать. Если это произойдет, тебе может понадобиться операция.
Лучший способ предотвратить эту неприятность — ежедневные упражнения на растяжку икроножных мышц. Это особенно важно для любителей тенниса, потому что разрывы чаще всего случаются в момент прыжка за мячом. Чтобы проделать упражнение, встань на расстоянии вытянутой руки от стены и упрись в нее ладонями. Не приподнимаясь на носки, приближайся к стене, пока не почувствуешь, что твои икры слегка растянулись. Подожди 20 с, потом потихоньку отодвигайся от стены. Повтори два раза. Остановись, если почувствуешь боль в ногах, — ты можешь слишком растянуть ахиллово сухожилие и даже порвать его.

Ошибка 9. Не чуя ног

Обычные спортивные туфли на ногах, слегка отличающихся от нормы, — это прямой путь к травматизму. На рисунках показано, как определить, к какому типу ступней относятся твои: к нормальному, пронатору или к супинатору. Пронатору нужна спортивная обувь с жесткой колодкой — от подошвы до верха. Это помогает стабилизировать ногу и снимает напряжение с мышцы, которая проходит по передней части голени. Супинатору нужна обувь повышенной устойчивости, с дополнительной амортизацией. Напряженный свод стопы супинатора плохо смягчает удар, что может вызвать сесамоидит — боль в мелких косточках (сесамоидах) в нижней части ступни. Не надо объяснять все это девушке из обувного отдела соседнего универмага. Лучше пойти в специализированный магазин спортивной обуви и поговорить с консультантом.

Ошибка 10. Потакать шалостям подружки, которой вздумалось накрасить твои ногти ярким лаком

Ведь наденешь носки — и забудешь. А потом пойдешь в бассейн, скажем, или в баню... Смотреть на тебя там будут долго и подозрительно.

Проверь свои ноги

С технической точки зрения твои ноги относятся к одному из трех типов: нормальные, пронаторные или супинаторные. Разница в том, в какой плоскости ступня ставится на поверхность. Чтобы определить свой тип, попроси кого-нибудь посмотреть на твои пятки, когда ты стоишь на полу. Он определит расположение ступней по следующей схеме.

1. Нормальные Пятки находятся на одной линии с икрами, и эта линия образует прямой угол с поверхностью пола. Свод ступни вытягивается и смягчает удар, когда твоя нога начинает движение.

2. Пронаторные Свод стопы уплощается больше, чем нужно (это может быть признак плоскостопия), поэтому пятки слегка повернуты внутрь. При этом могут возникать боли в колене, лодыжке или в пятке, поскольку мышцы напрягаются, чтобы стабилизировать стопу. Возможно, необходима специальная обувь.

3. Супинаторные Свод стопы уплощается недостаточно, поэтому пятки слегка повернуты наружу. Удары при ходьбе больше всего действуют именно на такой тип ступни. Из-за этого возникает боль в щиколотке, напряжение и боли в ступне.

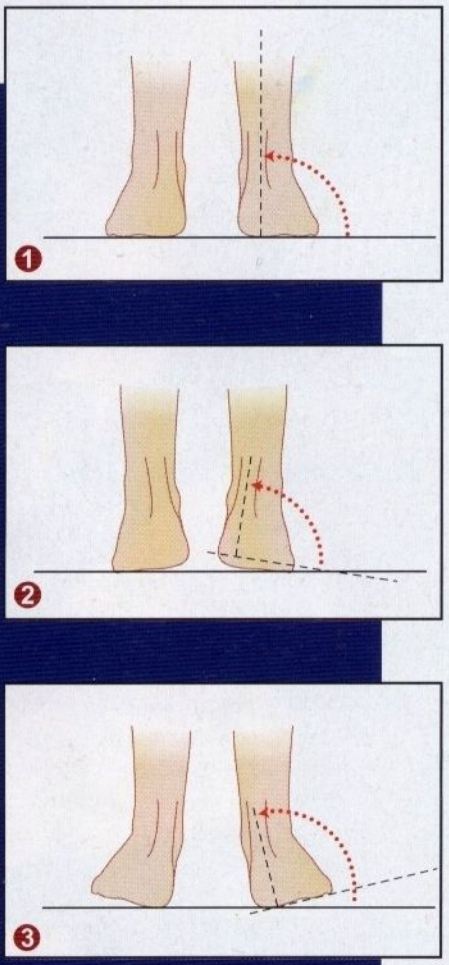


Иллюстрация: Steve Stankiewicz

10 наиболее часто встречающихся болезней ног и как их лечить

1. Боли над пяткой — тендинит Ахиллова сухожилия. Лед, аспирин или любое противовоспалительное средство. Отмена тренировок. Супинатор толщиной 1 см под пятку.

2. Болезненная шишка на основании большого пальца — вальгусная деформация большого пальца и бурсит. Уменьшение нагрузок на сустав, анальгетики, удобная обувь с широким носком. При повторяющихся болях возможно оперативное вмешательство.

3. Молоткообразное искривление пальцев стоп. Выбирай просторную обувь. Ты и так слишком долго ходил в ботинках на размер меньше. Реальный путь исправить форму пальцев — операция.

4. Болезненный бугорок на задней поверхности пятки — пяточная шпора. Смени обувь на ту, что помягче. Избавься от плотной мозоли в области шпоры. Возможно потребуется помощь ортопеда (физиотерапия, лазер, криотерапия).

5. Край кожи травмируется ногтем — вросший ноготь. Стриги ногти правильно. Главное правило — края ногтя должны выходить за пределы кожи.

6. Сильная боль между III и IV пальцами при ходьбе в тесной обуви — неврома. Спрячь подальше свои «казаки». Обзаведись супинаторами, поднимающими поперечный свод стопы. Могут помочь инъекции гормонов, но в большинстве случаев необходима операция.

7. Боль в подошве и пятке, возникающая после сидения и вставания с постели, — подошвенный фасцит. Воздержись от бега и долгой ходьбы. Помогут супинаторы и стельки с отверстием под болезненным участком, но лучше обратись к врачу.

8. Боли при сгибании большого пальца — воспаление сесамовидных костей (сесамоидит). Опять же помогут супинаторы, перераспределяющие нагрузку на стопу, однако правильно подобрать супинатор может только врач.

9. Появление болезненных желваков на передней поверхности голени — «расколотая» голень — бывает при перегрузке ног у нетренированных людей. Тренируйся в хорошей спортивной обуви, снабженной супинаторами и амортизаторами, а тренировку начинай с растяжки.

10. Ноющая боль в стопе после резкой нагрузки — трещина (перелом) кости. Если подтвердился перелом, дай полный покой стопе не менее чем на 6 недель, а от гипсовой повязки в этой ситуации лучше воздержаться.

TJ Collection

England

7 South Molton Street, London W1, Tel: 0171 499 5040, www.tjcollection.com

Товар сертифицирован

БЮЛЛЕТЕНЬ

Боль на приколе В исследовании, опубликованном журналом Американской медицинской ассоциации, сообщается о создании нового нехирургического метода лечения болей в спине. Это чрезкожная электрическая стимуляция нерва (PENS). Она напоминает иглоукалывание и уменьшает болевые ощущения в 50% случаев. Для сравнения: точечный массаж уменьшает боль только в 11% случаев, а лечебная гимнастика — в 2%. Специалисты, использующие этот метод, считают, что во время процедуры происходит блокировка болевых импульсов, поступающих к мозгу. Курс лечения — четыре получасовых сеанса, и боли как не бывало.

Не больше 4%! Шведские ученые обследовали состояние здоровья 6874 мужчин среднего возраста и сопоставили их нынешний вес с тем, что они имели в 20 лет. В результате оказалось, что те, чья прибавка в весе составила от 4 до 10%, имеют на 60% большие шансы умереть от заболеваний сердца, чем мужчины, которые стабильно удерживали свой 20-летний вес.

Анализ — раз плюнуть Скоро доктора смогут выявлять рак предстательной железы только по одному анализу... слюны. Во время экспресс-теста врач забирает немного слюны и наносит ее на специальную индикаторную полоску. Через 15 минут полоска либо остается белой, либо розовеет. Степень окрашивания соответствует уровню простатоспецифического антигена (ПСА) — вещества-маркера рака простаты. Кстати, если скоростной анализ положителен, его все равно нужно будет подтвердить по старинке анализом сыворотки крови.

Травушка-отравушка Легкомысленное заявление о том, что лечение травами и препаратами из растительного сырья навредить не может, опровергнуто исследователями университета Loma Linda (штат Калифорния). Обнаружено, что некоторые растения и травы оказывают негативное действие на сперму. Ученые смешали концентрированные растворы распространенных растительных препаратов, таких, как гинко (укрепляет сосуды и улучшает память), эхинацеи (повышает иммунитет) и других, с образцами спермы. Уже через час сперма потеряла способность к оплодотворению. Именно поэтому специалисты по репродуктивному здоровью советуют мужчинам быть более осторожными в выборе растительных пищевых добавок, а лечащимся от бесплодия информировать своего врача о том, что они принимают.

Гепатит С: противоядие Новый препарат ребетрон способен излечивать такую трудноподдающуюся лекарствам болезнь, как гепатит С. Согласно данным, опубликованным в New England Journal of Medicine, ребетрон проверен уже на 1000 больных гепатитом С. При этом у половины из них препарат полностью освободил организм от вируса. «Ребетрон способен увеличивать активность Т-клеток, убивающих вирусы, и защищать от повторного заражения», — утверждают авторы исследования.

Порез? Намажь его медом! В следующий раз, когда ты порежешься и под рукой не найдется антисептика или антибиотика — не паникуй. Отправляйся на кухню и достань из шкафчика банку с медом. Нанесенный на рану, он защитит ее от инфекции и ускорит заживление. Доктора из университета Penn State полагают, что мед подавляет размножение бактерий в ране, а также становится барьером против бактерий, которые могут попасть извне.

Причина травмы — антибиотик На симпозиуме Американской академии хирургов-ортопедов было сделано сообщение о том, что одной из причин спортивных травм с растяжением или разрывом связок является прием антибиотиков. Антибиотики, обычно назначаемые при инфекциях дыхательных путей или кишечных инфекциях, производят ферменты, повреждающие сухожилия. Если ты принимаешь антибиотики и не прекращаешь тренировок, следи за своим самочувствием особенно внимательно. Появление болей после нагрузки на фоне приема лекарства — сигнал о том, что недалеко до травмы.

ФАКТ: количество слюны, выделяемое человеком в течение суток, — 1 литр

БЮЛЛЕТЕНЬ

Кому — труба, а кому — дом родной Шотландские ученые пришли к выводу, что «популярный» сегодня микроорганизм хеликобактер пилори, вызывающий язвенную болезнь желудка и гастрит, живет в биопленке на стенках водопроводных труб. При этом даже такой активный элемент, как хлор, содержащийся в водопроводной воде, не может справиться с микробом, потому что обеззараживает только внутреннюю поверхность труб, не оказывая воздействия на всю толщину биопленки. Это еще раз доказывает, что пить воду из-под крана не стоит, даже если очень хочется.

Чем реже, тем лучше Результаты исследований, опубликованных в New England Journal of Medicine, говорят о том, что частое применение обезболивающих и жаропонижающих препаратов (парацетамол, панадол, проходол, эффералган, аминадол, лекадол и др.) и нестероидных противовоспалительных средств, за исключением аспирина, ведет к развитию хронической почечной недостаточности. Принимающие одну и более таблеток парацетамола ежедневно имеют вдвое больший риск развития этого заболевания, чем принимающие менее одной таблетки за три дня.

Таиланд! Как много в этом звуке... Специалисты по тайской медицине утверждают, что мануальная терапия не хуже «виагры» повышает мужскую потенцию. Они заявляют, что на теле мужчины находятся особые чувствительные точки, массаж которых может восстановить нарушенное кровообращение. При этом сделать массаж по-настоящему эффективным могут только женщины с их чувствительными пальцами.

Если вино, то красное сухое После проведенных исследований специалисты Средиземноморского института вина, продовольствия и диетического питания выявили, что содержащиеся в вине органические вещества растительного происхождения (полифенолы) способны предотвращать раковые заболевания. Особенно в этом отношении активны красные вина, богатые танинами. Отличить их можно по терпкому вяжущему вкусу.

Отдыхать надо уметь Самым опасным в жизни человека является его свободное время. К такому парадоксальному выводу пришли австрийские врачи. Именно с активным проведением досуга и любительскими занятиями спортом связано 60% общего числа случаев бытового травматизма, регистрируемых в Австрии.

Сигары и трубка — умрем красиво В докладе, подготовленном для ВОЗ экспертами Международного центра по раковым заболеваниям, отмечается, что риск заболеть раком легких у курильщиков трубок в 8, а у курящих сигары — в 9 раз выше, чем у некурящих. Исследования проводились в клиниках Германии, Италии и Швеции.

Мужская доля Быть мужчиной — фактор биологического риска. Ученые признают, что сегодня медицина не в состоянии уравнять показатели средней продолжительности жизни мужчин и женщин. Последние живут дольше. Если женщины часто страдают от хронических заболеваний, то мужчины более подвержены остроразвивающимся состояниям (самый яркий пример — инфаркт миокарда). Одним из основных факторов, влияющих на укорочение мужской жизни, специалисты называют тестостерон. Выбросы тестостерона перегружают и расстраивают работу мужской сердечно-сосудистой системы.

Послеродовой синдром у отцов По данным английских специалистов, у мужчин тоже есть послеродовой период. Его симптомы — тоска, снижение настроения, приступы необъяснимой раздражительности, боязнь повторения «всех этих испытаний». Причина этого — моральные переживания и волнения во время родов, появление массы новых проблем, а также ломка сложившегося после появления ребенка распорядка жизни, в том числе и половой. Эксперты-психологи советуют мужчинам не стесняться проявлений слабости и обращаться к врачу, а не страдать втихомолку, вспоминая безоблачные дни, когда не надо было просыпаться по 10 раз за ночь и вагонами закупать памперсы.

ФАКТ: количество пота, выделяемого мужчиной за день при тяжелых физических нагрузках, — до 10 литров

«Найки» в майках

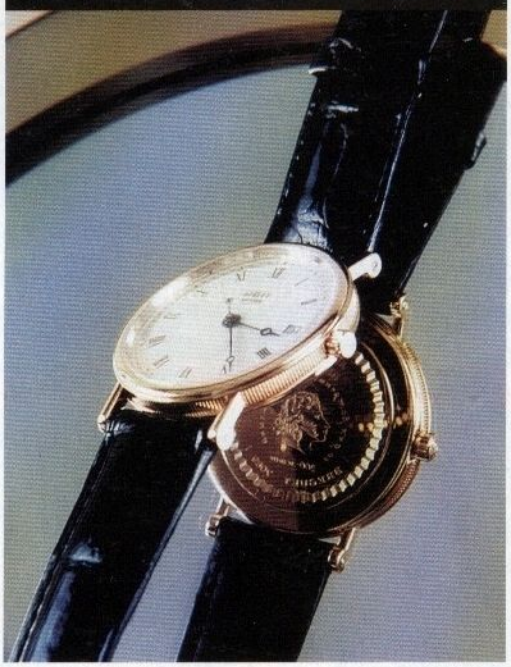
С 23 июля по 8 августа компания Nike проводила спортивный фестиваль «Nike Fest». Впервые спортивные соревнования проходили на «плавучем» стадионе — корабле, оборудованном площадками для игр в стритбол, минифутбол, теннис, пляжный волейбол, а также соревнований по аэробике. Корабль курсировал по Москве-реке. В спортивных шоу и соревнованиях приняли участие спортивные школы, детские дома, московские фирмы и спортивные клубы. Выигравшие команды получили специальные призы от Nike.

Поставщик «Формулы 1» в Москве

Первый собственный магазин Pole Position открыла в Москве японская корпорация Bridgestone. В ходе церемонии представители фирмы передали комплекты автопокрышек для московской «Скорой помощи». До конца года Bridgestone планирует открыть в России 20 торговых точек, которые будут входить в развиваемую ныне компанией сеть магазинов Pole Position.

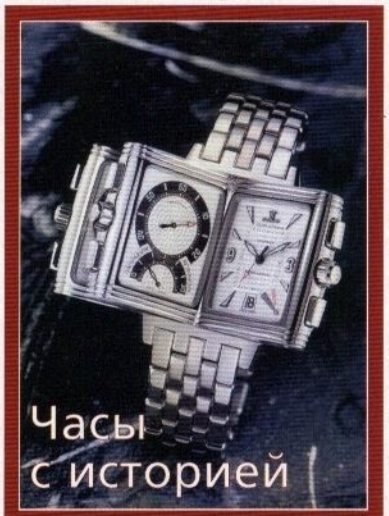
Поднимите мне веки

18-19 июня в ТЦ «Охотный Ряд», в салоне «Эксклюзив Оптик» фирмы «КОМЕК», состоялась акция под девизом «Мои проблемы станут незаметны». Ее организаторы: фирма «КОМЕК», компания «Офтальмикс» — эксклюзивный дистрибьютор «CIBA VISION» и Men's Health. Основная задача мероприятия — пропаганда качественных контактных линз. Участникам акции врач проводил бесплатную диагностику зрения и предлагал попробовать контактные линзы плановой замены Focus.



Время Пушкина

В Санкт-Петербурге в «Гранд Отеле Европа» открылся магазин компании Mercury, в котором представлены знаменитые часовые и ювелирные имена: Patek Philippe, Vacheron Constantin, Van Cleef & Arpels, Mikimoto, Omega, Tiffany & Co., Breitling, Chaumet, Ebel, Chanel, Gianni Lazzaro.
Событием стал приезд в Москву потомка А.Л.Бреге — самого великого часовщика всех времен. Э.Бреге привез коллекционные часы Breguet, созданные специально к юбилею А.С. Пушкина. Юбилейную серию составили 50 экземпляров (30 — в корпусе из желтого и 20 — из белого золота 750 пробы). Часы выполнены в классическом стиле Breguet: гильошированный циферблат, стрелки из синеной стали с «яблоком Бреге».



Часы с историей

С 17 по 23 сентября в Московском Центре Искусств (ул. Неглинная, 14) пройдет выставка часов «Reverso. Живая легенда», организованная компаниями Jaeger-LeCoultre и Chronolux. С момента изобретения в 1931 году Reverso вошли в историю как часы с запатентованным изобретением — их корпус переворачивается вокруг оси. Антикварные и последние модели предоставлены музеем часов Jaeger-LeCoultre в Ле Сантье. Последняя новинка этой коллекции — модель Reverso Gran'Sport. Часы выпущены в двух вариантах — автоматические и хронограф, имеют запас хода 44 часа, водонепроницаемы до 5 атмосфер, корпус и браслет выполнены из желтого золота или стали.

Компании Miele исполнилось 100 лет

Фирма Miele — известный немецкий производитель бытовой техники и кухонной мебели — отметила свой 100-летний юбилей. «Мы с удовлетворением отмечаем, что продукция Miele, едва появившись на российском рынке, сразу же обратила на себя внимание российских покупателей. Накануне столетнего юбилея компании в Москве был открыт первый в России фирменный магазин Miele, и уже первые недели его работы показали, что покупатели по достоинству оценили представленные в нем товары. Марка Miele — один из западноевропейских символов качества, и приятно сознавать, что продукция компании входит теперь и в российские дома, — заявил на пресс-конференции генеральный директор ООО «Миле СНГ» г-н Иванов. — Убежден, что марка Miele завоюет в России такое же уважение, каким она пользуется во многих странах мира уже 100 лет».

ЧЕМПИОНАТ MEN'S HEALTH: в выигрыше каждый подающий

Погожий денек. Пляж. Красивые женщины. Бесплатное пиво. Плюс игровой азарт. Если это не формула счастья, то что? Объясняем: это чемпионат журнала Men's Health по пляжному волейболу среди непрофессионалов. Дело было 24 июля в московском Серебряном Бору на Пляже №3. Техническую поддержку обеспечила компания Reebok. Информационную — МУЗ-ТВ.

По-джентльменски уступив команде «Дикие кошки», наша редакция заняла места среди зрителей, болея за все остальные 22 команды-участницы (кое-кто даже на следующий день слегка охрип). Многие участники были знакомы — играли представители телеканалов и радиостанций, мужских журналов и рекламных агентств, а также известных компаний, спортивных клубов и модельных агентств. Победители стали известны ближе к вечеру:

1) «АРТЕКС»; 2) «ДРУЗЬЯ MEN'S HEALTH»; 3) REEBOK.

За что и получили призы от: Reebok (комплект волейбольной формы); спортивный клуб Gold's Gym (членство в клубе); клуб «Депо-2000» (10 часов игры в боулинг); SCHICK (наборы для бритья); Perrier Vittel M. T. (спортивные фляги). Всех поили пивом и прочим прохладительным: WIMM-BILL-DANN; Perrier Vittel M. T.; Heineken. За что им особое огромное спасибо!

«Зеленый кубок»

9 июля 1999 года состоялся Первый турнир по гольфу «Зеленый кубок», организованный Фондом национальных парков при поддержке Moscow Country Club. Генеральными спонсорами турнира выступили ING Barings и Independent Media. В турнире приняли участие 11 команд. Спонсоры команд — AIG Russia, TNT, Baring Vostok Capital Partners, White & Case, «Ведомости», McDonald's, Coca-Cola Company, Commonwealth Resourses, Standard Bank, Akzo Nobel, DSM, «Akin, Gump, Strausse, Hauer&Feld». Первое место заняла команда компании AIG-Russia. Второе — Baring Vostok Capital Partners, третье — сборная команда представителей Commonwealth Resourses и Standard Bank. Призы предоставила компания L'Etoile Perfumery and Cosmetics Shops и газета «Ведомости». Призы для розыгрыша лотереи предоставили компании: KLM, Седьмой Континент, Би Лайн, Hennessy, TNT, журналы Men's Health, Golf Digest, издательство Sootter.

С гольфом по жизни

12 июня на поле Moscow Country Club в Нахабино был дан старт самому массовому гольф-турниру столетия — чемпионату мира среди игроков с гандикапом от 0 до 36. Другими словами, для мастеров и «чайников». Главный проводник этой идеи, швед Свен Тумба (Юханссон), разбил участников на 6 групп и первый отборочный турнир провел в России. Шведская компания «Электролюкс» стала титульным спонсором состязаний, получивших название «Электролюкс Рашен Чемпионат». Победителей всех шести категорий на каждом таком турнире, будь то в России, Дании, Швеции или других странах, пригласят на Всемирный чемпионат гольфистов в Палм-Спрингс.

Подарок читателям Men's Health

В новом эксклюзивном фитнесс-клубе

БЕСПЛАТНАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ

petrovka sports

К вашим услугам:

- силовые и кардио-тренажеры
- аэробика
- спиннинг
- фитнесс-тест
- сауна, паровая сауна
- детский клуб

103051 Москва, 1-й Колобовский пер., д. 4
Тел. (095) 299 5262/5868/5696

Настоящая майка от Men's Health

Получить нашу майку очень просто:
а) перечислите деньги на наш расчетный счет через любое почтовое отделение или сбербанк.

Наш расчетный счет:
ЗАО «Ай Эм Журналы»
Банк: ИНГ Банк (Евразия) г.Москва
ИНН 7729379534
р/с 40702810302001001595
кор.счет № 30101810500000000222
БИК банка 044525222
б) отправьте квитанцию об оплате (или ее копию) по адресу:
Россия, 125212,
Москва, а/я 3,
отдел маркетинга
Men's Health.

Не забудьте указать размер майки!

За смешную цену (всего 7 у.е.!) — наша супермайка!

Звезд не хватает?

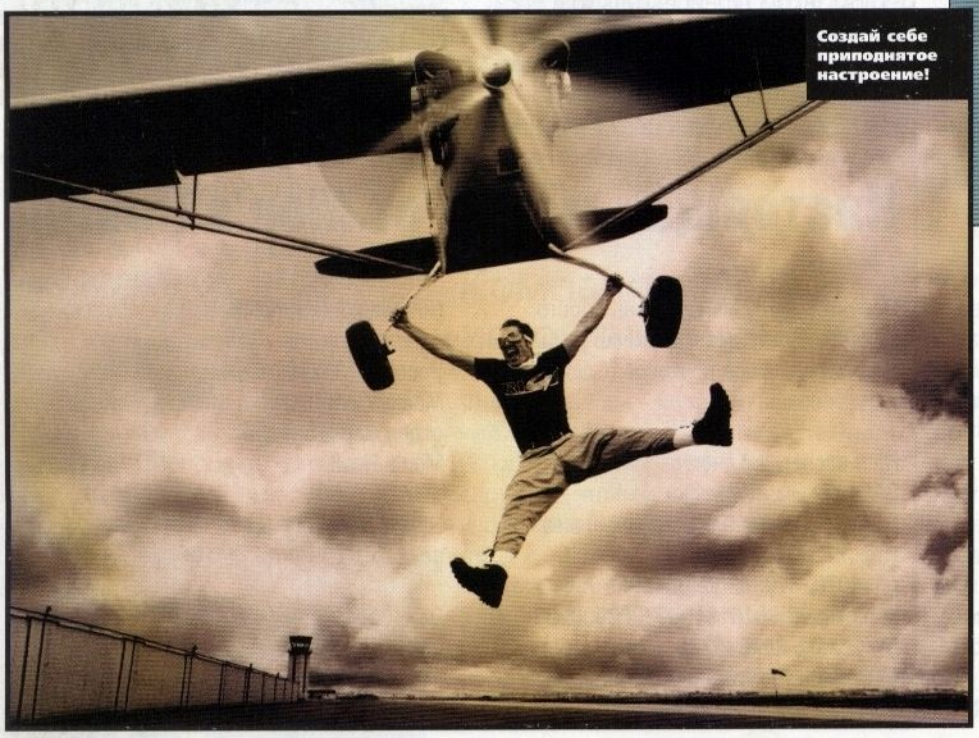
Как отличить класс своей гостиницы? В турагентстве мне сказали, что поездка стоит дорого, потому что отель пятизвездочный. Но мои знакомые жили в соседней гостинице в номере не хуже, чем наш, а платили почти в два раза меньше. Есть какой-нибудь способ точно определить — сколько звезд в отеле?

В туристическом агентстве «Айрин» нас любезно просветили на этот счет. Показателей, по которым определяется уровень отеля, более двухсот — причем некоторые из них могут заменять друг друга. Но существуют основные 20 «примет» пятизвездного отеля:

1. Здание должно быть построено по уникальному архитектурному проекту.
2. Единая униформа для служащих.
3. Все служащие говорят минимум на трех языках.
4. В дизайне задействованы дорогие композиции из живых цветов.
5. 24-часовое обслуживание номеров.
6. Большое количество персонала в отеле — не менее одного человека на два номера.
7. Белье меняют минимум раз в день, полотенца — дважды.
8. В номере имеются сейф, фен, минибар, тапочки, халаты.
9. Писчие принадлежности маркированы логотипом отеля, а косметические средства в ванной — в фирменной упаковке отеля.
10. Площадь номера не менее 18 кв. м.
11. В ванной комнате есть телефон.
12. Индивидуальное кондиционирование и подогрев пола в ванной комнате (последнее — для северных стран).
13. Номера полностью звукоизолированы.
14. В дверях электронные замки, вместо ключей магнитные карточки.
15. Бесплатный лимузин-сервис до аэропорта.
16. В отеле — собственная галерея бутиков, минимум три ресторана с различной кухней.
17. Серебряные столовые приборы.
18. Вино разливает сомелье — эксперт по винам.
19. Тренажерный зал, фитнес-центр, бизнес-центр, бассейн, сауна — для гостей все бесплатно.
20. К оплате принимают большинство из существующих кредитных карт.

С огнем во взоре

Когда заканчиваю 5-километровый бег, чувствую, что мои глаза пересыхают и в них появляется ощущение жара. При взгляде в зеркало мне кажется, что если так пойдет, то я скоро смогу воспламенять взглядом. Почему так происходит и как с этим бороться?



Создай себе приподнятое настроение!

Фото: ФОТОбанк

У тебя возникает ощущение сухости в глазах, потому что склера и роговица глазных яблок обезвоживаются. Офтальмологи считают, что влажность глазного яблока напрямую зависит от влажности воздуха. Если ты бежишь — испарение влаги происходит значительно быстрее. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, они советуют:

▶ моргать почаще. Во время бега ты настолько увлечен процессом,

БОЯЗНЬ ЗАМКНУТОГО

Плохо переношу замкнутое пространство самолета, и меня передергивает от одной мысли, что я буду сидеть в этой ловушке на протяжении нескольких часов. Даже спиртное не позволяет мне расслабиться во время рейса. SOS!

Мы рады помочь, тем более никто не хочет оказаться в самолете рядом с человеком, который пусть от страха, но напивается до полного безобразия. Стоит сначала точно решить, что заставляет тебя дрожать: отсутствие открытых дверей в самолете, нехватка самоконтроля в трудной ситуации или чтение инструкции по пользованию спасательным жилетом? Специалисты считают, что самый реальный путь устранить проблему — визит к психологу, который давал бы тебе домашние задания. Как он будет это делать, неизвестно: может, скажет забираться в шкаф и сидеть там или накрываться одеялом с головой, но скорее всего это будут упражнения типа «вообрази себя в пространстве, которое постепенно уменьшается». Мы говорим об этом без сарказма — подобные тренинги действительно помогают. Если же клаустрофобия приводит к появлению панических атак (с потливостью, сердцебиением, чувством нехватки воздуха и страхом смерти), врач может назначить противофобические препараты или антидепрессанты.

что забываешь о такой простой вещи, как моргание.

▶ не забывать надевать солнечные очки, плотно прилегающие к лицу. Они защитят глаза от ветра и пыли. Хотя по пыльным дорогам бегать не стоит.

▶ ты можешь также увлажнять глаза специальными глазными каплями до, во время и после бега. Если постараешься, то такие можно найти в аптеках под названием «искусственная слеза».

Неуязвимые доказательства

Несколько раз в неделю я чувствую какое-то жжение и боль в области желудка, появляющиеся после еды. Моя подруга твердо уверена, что это язва, но ведь у меня больше нет никаких признаков!

Если подруга не врач-эндоскопист и не осмотрела твой пищевод и желудок, она не может поставить диагноз. Молниеносно поставить точный диагноз, основываясь только на тех симптомах, которые ты описываешь, не под силу даже врачу. Боль может быть вызвана как язвой желудка, так и другими причинами, например изжогой или гастритом. Для того чтобы не мучиться от болей, навести своего лечащего врача. Используя рентген или гастроскоп, он обследует тебя и, если обнаружит язву, за 2-3 недели вылечит ее.

Чем дезодоранты отличаются от антиперспирантов?

Правда ли, что дезодорант только «ароматизирует» пот? Чем пользоваться, если я потею немного, но пот обладает очень едким запахом?

Первые дезодоранты действительно представляли собой лишь сильно ароматизированную жидкость. Современные дезодоранты обладают более широким спектром действия. Прежде всего они уничтожают бактерии, являющиеся виновниками запаха и препятствуют их дальнейшему размножению.

Антиперспиранты содержат в своем составе соли алюминия, которые «запечатывают» поры и таким образом резко уменьшают потоотделение.

В твоем случае лучше пользоваться бактерицидным дезодорантом с длительным сроком действия. Тем же, для кого главной проблемой являются темные круги под мышками — лучше прибегать к помощи антиперспиранта. Кстати, недавно на рынке появились совмещенные дезодоранты-антиперспиранты, которые обладают двойным эффектом в деле борьбы с потом.

Как простудиться при +30°

Почему во время жары и на берегу моря я легко простужаюсь?

Все дело в скорости движения воздуха. Если нет ни дуновения ветерка и воздух неподвижен, то теплоотдача человеческого тела составляет 0,85 ккал в минуту. При скорости ветра — 0,5 м/с она усиливается в 2 раза, 2 м/с — в 4.

При сильном ветре температура тела снижается на 0,5°С и больше, а это уже переохлаждение и простуда. Поэтому не стоит охлаждаться даже на легком ветерке. Лучше пойти искупаться, либо посидеть в тени, но только там, где нет ветра.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

После бритвы (стр. 27)

RYKIEL HOMME Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.

YOHJI HOMME «Рамстор 1», ул.Ярцевская, 19; «Рамстор 2», ул.Шереметьевская, д.60А; «Тверской Пассаж», ул.Тверская, 18.

HERRERA FOR MEN Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1.

BVLGARI «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; галерея «Актер», ул.Тверская, 18; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1.

CONTRADICTION Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1.

XERYUS Салоны Rivoli, «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А.

Ветровки (стр.28)

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3; «База 14», Столешников пер., 14.

cK Calvin Klein ГУМ, Красная пл., 3; Санкт-Петербург, «День и ночь», ул. М.Посадская, 6.

Paul & Shark бутик Paul & Shark, Торговый Центр «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Brioni Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31.

Armata di Mare «Цезарь», Торговый Центр «Наутилус», ул. Никольская, 25.

На полном серьезе (стр.78)

Christian Dior Столешников пер., 18.

Gucci Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31.

Brioni Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31.

A. Guardiani «Цезарь», Торговый Центр «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Dunhill бутик «Лувр», Торговый Комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1; бутик «Лувр», Кузнецкий мост, 19.

Valentino бутик Valentino, Кузнецкий мост, 20.

Ermenegildo Zegna ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; бутик Ermenegildo Zegna, Кутузовский пр., 31.

Paul Smith «007», ул. Охотный ряд, 2; «Время+», ул. М.Бронная, 10.

Canali бутик «007», ул. Охотный ряд, 2.

Kiton, бутик «007», ул. Охотный ряд, 2.

Donna Karan бутик «007», ул. Охотный ряд, 2; Кутузовский пр., 23.

Pal Zileri «Цезарь», Торговый Центр «Наутилус», ул. Никольская, 25.

Подвиг разведчика (стр.88)

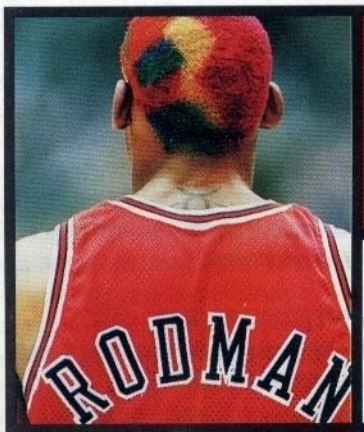
Gold's Gym Тел. (095) 931-9616.

Petrovka Sports Тел. (095) 299-5791.

«Планета Фитнес» Тел. (095) 723-7312.

World Class Тел. (095) 239-1994.

«Спорт Лайн Клуб» Тел. (095) 959-6935.



Когда про человека говорят «у него все в порядке с головой», почему-то всегда имеют в виду ее внутренность — мозг. Логики в этом мало: умным легко притвориться, а вот симулировать хорошую прическу невозможно. Зато ее легко приобрести, достаточно найти понятливого парикмахера. О том,

как общаться с мазефакин парикмахером

рассказывает Деннис Родман — знаменитый баскетболист и киноактер, прославившийся нестандартным отношением к своим волосам.

Мне всегда хотелось доказать людям, что я представляю собой нечто большее, чем просто баскетболист. Физически я уже развит достаточно, подумал я, пора позаботиться и о голове. И вот я сделал своим фирменным знаком прическу. Однако успех пришел ко мне не сразу, я долго мучился с ножницами, красками и шампунями, пока не догадался обратиться к парикмахеру. Именно они, парикмахеры, и сделали меня звездой. И вот те несколько истин, что я вынес из общения с этой братией.

Совет №1
налади контакт

На первый взгляд парикмахеры всегда выглядят озабоченными результатом своего труда. На самом деле им все равно. Волосы не зубы, повторяют они про себя, отрастут. И если не донести до сознания парикмахера, что результат тебе не безразличен, они обстригут тебя под ноль и скажут, что так и было. Поэтому первым делом объясни парикмахеру, что тебе очень важно эффектно выглядеть и от качества стрижки зависит твоя жизнь. Войди с ним в контакт, пошути, похвали, одним словом — простимулируй его творческий процесс. Мало кому захочется стараться, если клиент сидит как пень и не выражает никаких эмоций. Ведь в сущности они не злые, эти парикмахеры, просто немного ленивые. Да! И не вздумай заигрывать с женщиной-парикмахером до окончания процесса, она может увлечься и щелкнуть ножницами пару лишних раз.

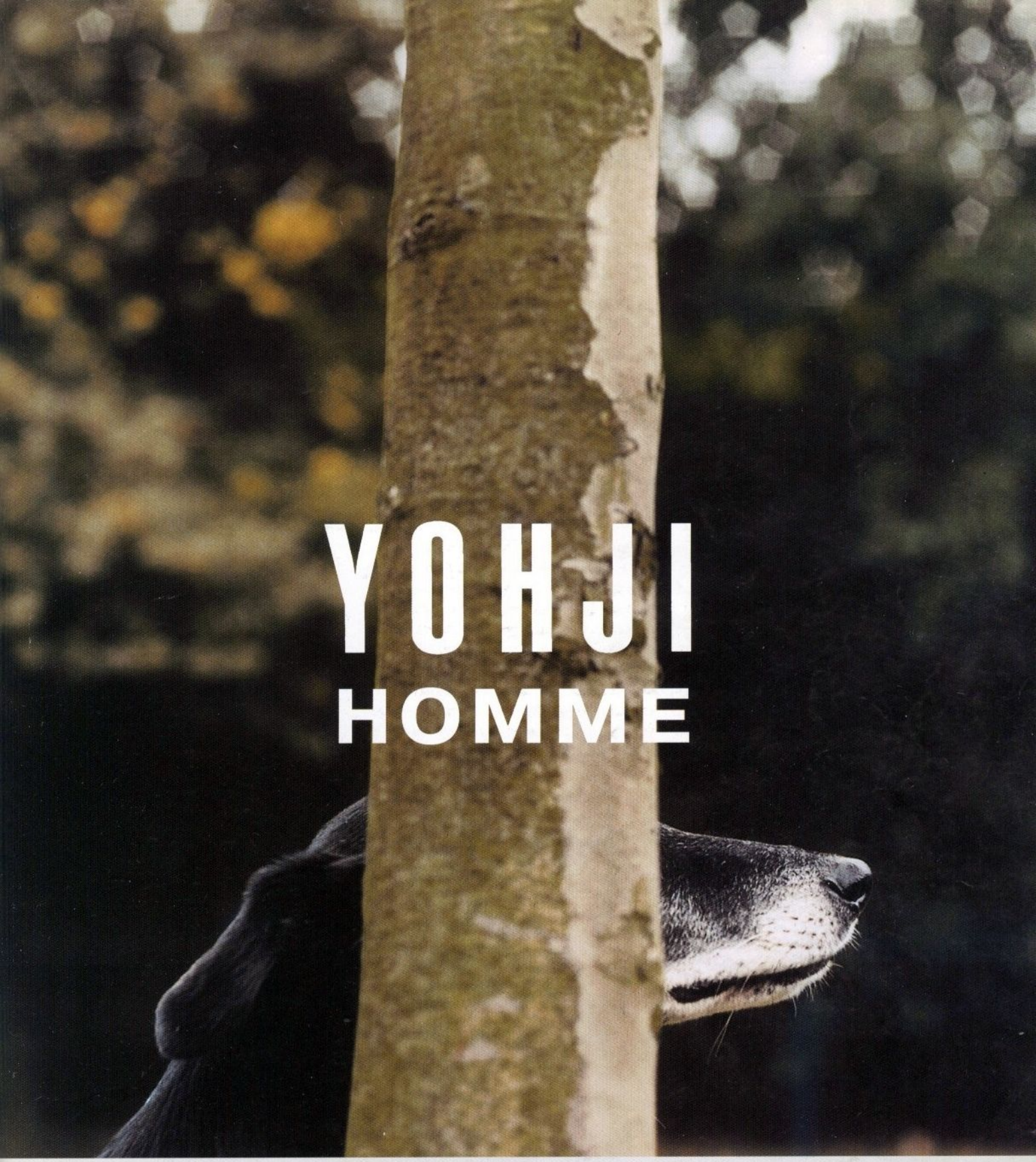
Совет №2
покажи картинку

Не стоит доверяться своей интуиции, когда в ход идут такие термины, как «колорирование», «мелирование» или «немного проредить». Если ты не можешь описать свой идеальный внешний вид на языке парикмахера, то лучше и не пытайся. Хватать себя за волосы и размахивать руками тоже бесполезно. Лучше всего показать ему картинку. Любая картинка лучше, чем бессвязное бормотание. Фотография любимого актера, модель из парикмахерского журнала, твое собственное фото в лучшие годы, какой-нибудь. Не стесняйся уточнять значение заинтересовавшего термина и вообще задавай вопросы: хорошо ли видны складки кожи на затылке? не будет ли такая челка мешать есть? мне действительно идет оранжевый цвет?

Совет №3
не забудь про вид сзади

Когда все будет кончено, попроси парикмахера продемонстрировать тебе в зеркале твой затылок. Во-первых, парикмахер поймет, что имеет дело с вдумчивым клиентом. Во-вторых, ты составишь себе мнение о том, каким тебя видят окружающие. Когда я увидел себя сзади, я вдруг понял, почему на меня показывают пальцем и приглашают сниматься в кино. Только об этом я не буду говорить. У меня ведь с головой все в порядке.

Иллюстрации: Влад Лесников



Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 318 92 21, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

Часы Patek Philippe

PATEK PHILIPPE
GENEVE

служат не только Вам:

с ними Вы передаете свой неповторимый

стиль следующему поколению.

Положите начало своей собственной традиции

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16

Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
Москва, тел.: (095) 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31

магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2

Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 23.00.
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная пл., 1

Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
Москва, тел.: (095) 737-8355.

Михайловская, 1/7

Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
Время работы: с 11.00 до 21.00.
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6000.